

Reprise des cours : **lundi 12 septembre 2022**

★ *APA : Activités Physiques Adaptées*

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
9H00 – 9H45 Renforcement musculaire Salle des Ruettes - EVRON		9H00 -11H00 MARCHE NORDIQUE sur place ou RDV 8h45 Parking du Jardin aquatique – EVRON		10H00 - 12H00 MARCHE NORDIQUE sur place ou RDV 9h45 Parking Salle des Ruettes – EVRON
9H45 – 10H30 PILATES Salle des Ruettes - EVRON				
★ 16H30 – 17H30 BOUGEZ COOL Salle des Ruettes - EVRON	★ 15H45 – 17H15 MARCHE « POUR TOUS » Zone verte ou liaisons – EVRON			
17H30 - 18H15 BODY ZEN Salle des Ruettes - EVRON	17H30 – 18H15 PILATES Salle des Ruettes – EVRON			
18H15 – 19H00 CROSS TRAINING Salle des Ruettes - EVRON			18h15 – 19h00 PILATES Salle des Ruettes – EVRON	
	19H30 – 20H15 Renforcement musculaire Salle des Fêtes CHATRES LA FORET	19H00 – 19H45 CROSS TRAINING Salle des Ruettes - EVRON	19H00 – 19H45 Renforcement musculaire Salle des Ruettes EVRON	
	20H15 – 21H00 STRETCHING Salle des Fêtes CHATRES LA FORET	20H00– 20H45 CARDIO Haute Intensité – HIIT - STEP Salle des Ruettes – EVRON	19H45 – 20H30 STRETCHING Salle des Ruettes - EVRON	
	21H00 - 21H45 CHI GONG – MEDITATION Salle des Fêtes CHATRES LA FORET	20H45 – 21H30 Renforcement musculaire Salle des Ruettes - EVRON		

➤ **2 séances d'essai gratuites**

Adresse postale : 11 rue des Tulipes 53600 EVRON

N° SIRET : 786 243 543 00109 – Code NAF : 93122 – N° Agrément Jeunesse & Sport : 53-82-62

Renseignements : tél 06 16 59 96 04

Email : gymvolontairevron53@outlook.fr site internet : <http://www.gym-marche-evron.fr>

