


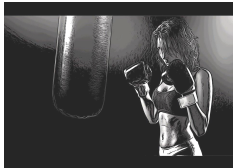




Planning Gym Forme 2024/2025

CONTACT : gymforme93@gmail.com - Responsable : BELLONIE Patrick : 06.52.32.34.08
 Bureau : Elva MARTIN / Cindy DELPORTE / Corinne LYSY - Facebook : www.facebook.com/gymformes/



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
ALLIANCE				19h45-20h45 ABDOS /TAILLE/FESSIERS		
ALICE MILLIAT	16h30 - 18h00 GYM DOUCE 18h00 - 19h00 PILATES 19h45 - 20h45 RENF. MUSCULAIRE 20h00-21h00 MUSCULATION (accès libre sans professeur)	12h30 - 13h30 GYM - CARDIO SWISSBALL	12h30 - 13h30 STRETCHING/RELAXATION 18h15 - 19h15 ZUMBA CARIBÉENNE 19h15 - 20h15 KUDURO FIT 19h00 - 20h00 AFRO KIDS	19h00 - 20h30 YOGA 20h00-22h00 MUSCULATION (accès libre sans professeur)	16h30 - 17h15 RENF. MUSCULAIRE 17h15 - 18h00 STRETCHING	9h00 - 12h00 MUSCULATION (accès libre sans professeur) COURS DE BOXE - CARDIO
Salle LECLERC	19h00 - 20h30 YOGA					
ILE DE VANNES		20h00-22h00 MMA				
TOMMIE SMITH		17h00-18h00 FITNESS GYM KIDS 19h00-20h00 RENF. / CARDIO 20h00-21h00 STRETCHING-PILATES		20h00 - 22h00 FREE FIGHT-MMA (bénévolat)		
LES DOCKS					19h30 - 20h30 ABDOS / TAILLE FESSIERS/CARDIO	
SPÉCIAL VACANCES SCOLAIRES À PABLO NERUDA	1ère SEMAINE DES VACANCES DE LA TOUSSAINT, DE FÉVRIER ET D'AVRIL		18h00 - 19h00 KUDUROFIT			TOUS NOS COURS SONT ASSURÉS PAR DES PROFESSIONNELS DIPLÔMÉS D'ÉTAT