

Planning GYM FORM' DETENTE SAISON 2023/2024 (gymdetentevillante@yahoo.fr)

12 rue du Général de Gaulle 44120 VERTOOU

Reprise des cours le 4 septembre 2023

Salle de la Vaillante VERTOOU

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9 heures						9 h 30 Cardio-Training
10 heures	10 h 30 Gym. Douce					10 h 30 Pilates
11 heures						
12 heures						
13 heures						
18 heures						
19 heures		18 h 45 Renforcement musculaire	18 h 45 Gym. Douce	18 h 45 Renforcement musculaire	19 h 15 Pilates	
20 heures	20 h 15 Renforcement musculaire	19 h 45 Renforcement musculaire	19 h 45 Renforcement musculaire			
21 heures						

Les cours sont de 55 minutes

Inscription en début de saison pour 2 séances

Certificat médical (ou attestation de santé) obligatoire