

CLUBS DE GYM de

Ville-sur-Lumes - Saint Laurent et Gernelle

Pass sanitaire obligatoire



Lundi Ville-sur-Lumes

- 19h45-20h45 - Cardio-boxe par Nicolas

Mardi Saint Laurent

- 18h30-19h30 - Gym d'entretien par Maryse

Mardi Gernelle

- 18h30-19h30 - Renforcement musculaire par Laurianne à partir du 28 septembre 2021

Mercredi Saint Laurent

- 10h30-11h30 - Relaxation, santé, bien être par Maryse

Mercredi Ville-sur-Lumes

- 17h45-18h45 - Step par Claudia
- 19-20h - Renforcement musculaire par Laurianne à partir du 29 septembre 2021

Samedi Saint Laurent

- 10h30-11h30 - Yoga du rire par Nicolas (2^{ème} et 4^{ème} samedi du mois)

Marches à Saint Laurent

- 14 h - lundi 10 km départ place de l'Eglise
- 14 h - mardi 5 km départ place de l'Eglise

Adhésion

1 cours/semaine 70€

15€ les séances supplémentaires

REPRISE

A partir du lundi

20 septembre 2021

CONTACTS : Nadine Lallemand 06 71 74 29 40 - lallemand_nadine@yahoo.fr
Corinne Moisdon - corinne.moisdon@gmail.com
Véronique Oury 06 74 59 61 53 - jf.oury.08@gmail.com

N'hésitez pas à venir découvrir (1 séance d'essai gratuite)
Inscription sur place 15 minutes avant les cours