GYM DETENTE PONTRAMBERTOISE
Horaires des cours Saison 2022-2023

Salle du Ponton (à côté de l'Embarcadère)

Lundi	9 h à 10 h 10 h à 11 h 11 h à 12 h 12 h 15 à 13 h 15	Gym d'entretien Gym d'entretien Pilates Gym d'entretien	Noélie Noélie Noélie Noëlie
	18 h 45 à 20 h	Gym d'entretien	Dominique
Mardi	14 h à 15 h 18 h 30 à 19 h 45	Gym d'entretien Body Form et body zen	Dominique Noélie
Mercredi	18 h 30 à 19 h 30 19 h 30 à 20 h 30	Body Form (renfo + cardio) Stretching – Etirements musculaires	Louisa Louisa
Jeudi	9 h à 10 h 10 h à 11 h 11 h à 12 h	Zumba Gym douce seniors Gym d'entretien	Noélie Noélie Lydie
	14 h à 15 h 18 h à 19 h 15 19 h 15 à 20 h 15	Pilates Cross training (Cardio + renfo) Step	Noélie Christopher Christopher
Vendredi	10 h à 11 h 11 h à 12 h	Gym d'entretien Gym douce	Clarisse Clarisse

Salle de l'ancien Dojo Quartier Saint-Just

Lundi	15 h à 16 h 17 h 45 à 18 h 45	Yoga Zumba	Lydie Lydie

INSCRIPTIONS: Salle du Ponton

Pour les anciens adhérents : permanences de 17h30 à 19h30 : Jeudi 9 juin, lundi 13 juin, mardi 14 juin et jeudi 16 juin + Forum des associations le 3 septembre

Pour les nouveaux adhérents : Forum des associations le 3 septembre en journée
Permanences de 17h30 à 19h30 : lundi 5 septembre, mardi 6 septembre et jeudi 8 septembre et semaine du 12 septembre

TARIFS ANNUELS :

- 1 cours par semaine 110,00 €
- 2 cours par semaine 160,00 €
- 3 cours par semaine* 190,00 € (*3ème cours selon disponibilités)

REPRISE DES COURS : Semaine du 12 septembre 2022

Pour tous renseignements : Courriel : gympontrambertoise42@gmail.com
Site internet : https://gym-pontrambertoise.fr

Président : Jean-Marc BEGARD 06 66 09 22 36
Trésorières : Chantal BROUSSE : 06 44 13 32 38 et Louise CHOMAT : 06 76 80 19 22
Secrétaires : Odile Bégard : 06 67 19 29 73 et Isabelle Garrido : 06 88 22 95 80