



GYM DETENTE PONTRAMBERTOISE

Horaires des cours

Saison 2023-2024

Salle du Ponton (à côté de l'Embarcadère)

Lundi	9h à 10h 10h à 11h 11h à 12h 12h15 à 13h15	Gym d'entretien Gym d'entretien Pilates (avancés) Gym d'entretien	Noélie Noélie Noélie Lydie
	18h45 à 20h	Gym d'entretien	Dominique
Mardi	14h à 15h 18h40 à 19h40 19h40 à 20h40	Gym douce Body Form Body Zen	Dominique Laetitia Laetitia
	18h30 à 19h30 19h30 à 20h30	Body Form (renfo + cardio) Body Zen (Stretching-Yoga-Pilates)	Louisa Louisa
	9h à 10h 10h à 11h 11h à 12h	Zumba Gym douce seniors Gym d'entretien	Noélie Noélie Lydie
Jeudi	14h à 15h 18h à 19h15 19h15 à 20h15	Pilates (débutants) Renfo-cardio Step	Noélie Christopher Christopher
	10h à 11h 11h à 12h	Body Form Gym douce	Clarisse Clarisse

Salle de l'ancien Dojo - Quartier Saint-Just

Lundi	15h à 16h 17h45 à 18h45	Yoga Zumba	Lydie Lydie
-------	----------------------------	---------------	----------------

INSCRIPTIONS :

- Forum des associations de 10h à 16h le 2 septembre à l'Embarcadère
- Permanences de 17h30 à 19h30 Salle du Ponton lundi 4 septembre, mardi 5 septembre et jeudi 7 septembre (+ semaine du 11 septembre)

TARIFS ANNUELS :

- 1 cours par semaine 110,00 €
- 2 cours par semaine 160,00 €
- 3 cours par semaine (selon disponibilités) supplément 30 €

REPRISE DES COURS : Semaine du 11 septembre 2023

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.