



GYM DETENTE PONTRAMBERTOISE

Horaires des cours

Saison 2024-2025

Salle du Ponton (à côté de l'Embarcadère)

Lundi	9h à 10h 10h à 11h 11h à 12h 12h à 13h	Gym d'entretien Gym d'entretien Pilates Gym d'entretien	Laetitia Laetitia Laetitia Lydie
	18h45 à 20h	Gym d'entretien	Dominique
Mardi	14h à 15h 18h30 à 19h30 19h30 à 20h30	Gym « confort » Body Form Body Zen	Dominique Laetitia Laetitia
	18h30 à 19h30 19h30 à 20h30	Body Form (renfo + cardio) Body Zen (Pilates-Yoga-Stretching)	Louisa Louisa
Jeudi	9h à 10h 10h à 11h 11h à 12h	Z'Dance Gym douce seniors Gym d'entretien	Clarisse Clarisse Lydie
	14h à 15h 18h à 19h15 19h15 à 20h15	Yoga Renfo-cardio Step	Stéphanie Christopher Christopher
Vendredi	8h45 à 9h45 10h à 11h 11h à 12h	Gym douce Body Form Pilates	Lydie Clarisse Clarisse

Salle de l'ancien Dojo - Quartier Saint-Just

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

INSCRIPTIONS : Salle du Ponton (ou Hall de l'Embarcadère)

- **Pour les anciens adhérents** : Permanences de 17h30 à 19h30 : Lundi 17 juin, mardi 18 juin et jeudi 20 juin + Forum des associations le 7 septembre (10h-16h)
- **Pour les nouveaux adhérents** : Forum des associations le 7 septembre + permanences de 17h30 à 19h30 lundi 9 septembre, mardi 10 septembre et jeudi 12 septembre + semaine du 16 septembre

TARIFS ANNUELS :

- 1 cours par semaine 115,00 €
- 2 cours par semaine 175,00 €
- 3 cours par semaine (selon disponibilités) supplément 30 €

REPRISE DES COURS : Semaine du 16 septembre 2024

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