

SPORT SANTÉ - GYM VOLONTAIRE SENS / ST CLÉMENT

Mise à jour
16/10/24

Web : <http://gv-sens.fr> - tél : 06 89 39 08 98 - E-mail : contact@gv-sens.fr



GYM ENTRETIEN illimitée = 125€/An avec Activités Complémentaires illimitées = 145€/An

2024
2025
reprise
le
09/09/24

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES

| | SAVINIEN rue St Pierre le Vif - SENS- entrée espaces culturels | GYMNASSE ARISTIDE BRIAND rue Charles Guérin SENS | GYMNASSE A. MINOUN rue Clouzard St CLEMENT | GYMNASSE JEU DE PAUME École Primaire 63 Bd du Mail SENS | AQUAGYM Piscine municipale Pré-Inscription obligatoire | DOJO EMILE BONABOT 13 rue Poincaré SENS |
|--------------|---|--|--|---|--|---|
| LUNDI | Gym tendance 14h30 à 15h30 | | Gym tendance 18h45 à 19h45 | | | |
| MARDI | Gym Bien Vieillir 9H30 à 10H30 NEW NEW * A.P.A Activités Physiques COMPLET 10h45 à 11h45 Gym dynamique 15h à 16h | | Gym Cuisses/Abdo/ Fessiers 18h15 à 19h15 | | | Gym Energie 12h15 à 13h15 |
| MERC | | Gym Cuisses/Abdo/ Fessiers 17h30 à 18h30 | | | | |
| JEUDI | Gym progressive 9h15 à 10h15 10h30 à 11h30 | | * A.P.A Activités Physiques COMPLET 17h à 18h | Gym Danses/Fitness 19h30 à 20h30 | AQUAGYM 18h15 à 19h00 Pré-Inscription obligatoire | |
| VEND | Gym bien-être 10h00 à 11h00 | | | Step/Stretching 18h30 à 19h30 | | |

LUNDI

PILATE 18h30 à 19h30
COMPLET
École du Jeu de Paume 63 bd Mail SENS

MARDI

MARCHE NORDIQUE 10h00 à 11h30
RV Parking Parc Ballastière SENS

HATHA-YOGA

Confirmés 18h30 à 19h30
Débutants 19h30 à 20h30
École du Jeu de Paume 63 bd Mail SENS

JEUDI

NEW
MARCHE NORDIQUE
PLEINE NATURE 1 Jeudi sur 2
accessible à tous de 10h00 à 11h30
contact par mail ou tél pour date et lieu de RV

PILATE

18h30 à 19h30
COMPLET
École du Jeu de Paume 63 bd Mail SENS

SOPHROLOGIE

19h00 à 20h00
*Gymnase A. Mimoun rue Clouzard
St Clément*

VENDREDI

RENFORT MUSCULAIRE
(places limitées) 17h30 à 19h30
contact par mail ou tél pour inscription

=> **A.P.A** = SÉANCES RÉSERVÉES AUX PERSONNES PRÉSENTANT UN HANDICAP (chronique ou passager) (Mardi et/ou Jeudi) = 95€/an