



GYMNASTIQUE pour ADULTES

ASSM

ASSOCIATION SPORTIVE
DE SAINT MARTIN LACAUSSEADE

REPRISE DES COURS de GYMNASTIQUE

Lundi 13 septembre 2021

SAISON 2021/2022

	Horaires des cours	cours	Animatrice
Lundi	14h30 à 15h30	Gym douce	Irina
	18h15 à 19h15	Renforcement musculaire	Audrey
Mardi	10h à 11h00*	Pilates	Manue
	11h15 à 12h15*	Pilates	Manue
	12h30 à 13h30	Gym interméd	Irina
	19H30 à 20H30*	Pilates	Sylvie
Mercr edi	19h45 à 20h45	Gym intermédiaire	Sylvie
Jeudi	18h30 à 19h30	Gym dynamique	Irina

Cours ouverts à tous
SALLE JACQUES NARBONNE
de Saint Martin Lacaussade

1^{ère} semaine
d'essai GRATUITE

Possibilité de créer un groupe
de marcheurs pour les
volontaires, avec initiation à la
Marche Nordique

Contacts

Anne VARIENGIEN
06.14.34.08.61

Sophie MOREAU
06.79.64.07.54

par mail
asso.gym.st.martin@gmail.com

COTISATION
Tarif annuel
100 €
pour assister jusqu'à
5 cours de gym et 1 seul
cours de Pilates*/semaine

Pass sanitaire et
Certificat médical
obligatoires

Facilité de paiement

Retrouvez toutes les informations de l'association sur notre site internet :

<https://assogymstmartin.wixsite.com/assogym>