

GYM EN SALLE ET ATOUT GYM- Début des cours le 11 SEPTEMBRE 2023

Renseignements Atout Gym : Véronique Rouchouze 04 77 96 06 66
Nicole Grandpierre 06 74 78 43 32

Tableau A

Vous avez la possibilité de venir à tous les cours de Gym douce
Pour les cours d'Atout gym vous devez choisir entre le cours du lundi et celui du jeudi

LUNDI-Atout gym	Salle Energym MONTBRISON de 15H à 17H
JEUDI-Atout gym	Salle Energym MONTBRISON de 15H à 17H
MARDI -Gym douce-*	Salle Polyvalente SAVIGNEUX de 9H10 à 10H10
MARDI -Gym douce-*	Salle Polyvalente SAVIGNEUX de 10H15 à 11H15
MERCREDI-Gym douce-	Espace des Associations MONTBRISON de 10H à 11H
VENDREDI-Stretching-	Salle Polyvalente SAVIGNEUX DE 9H30 à 10H15

* ces 2 cours ne sont pas cumulables

Tableau B

Gym option YOGA : DEBUT DES COURS LE 11 SEPTEMBRE 2023

Renseignements : G.Mazioux 04 77 58 38 53 OU M.Paulet 04 77 96 06 81

MERCREDI Chgt lieu et horaire.....	Espace des Associations Salle Aikido MONTBRISON	17H30-19H
JEUDI	Espace des Associations Salle de karaté MONTBRISON	13H45-15h15
JEUDI	Espace des Associations Salle de karaté MONTBRISON	15H15-16H45

Tableau C

Gym option PILATES : DEBUT DES COURS LE 11 SEPTEMBRE 2023

Renseignements : M.Paulet 04 77 96 06 81

LUNDI	Gymnase Soleillant MONTBRISON	17H30-18H30
MERCREDI	Espace des Associations Salle de karaté MONTBRISON	11H-12H
JEUDI	Salle des fêtes LEZIGNEUX	17H30-18H30

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE MONTBRISON- Complexe sportif de Beaugard

13 Rue de Beaugard 42600 MONTBRISON

AFFILIATION à Fédération Française N° 42017 Site Internet : gymontbrison.fr

Adresse site fédéral : www.sport-sante.fr Contact GV Montbrison: gymvolontaire-042017@epgv.fr



Tableau D

GYMNASTIQUE EN PISCINE DEBUT DES COURS : 12 SEPTEMBRE 2023

Renseignements: Josiane Dumas
Monique Paulet

04 77 58 70 38
04 77 96 06 81

	Hauteur d'eau : 1M20	Hauteur d'eau : 1M30
MARDI		18H-18H45
MARDI		18H45-19H30
MARDI		19H30-20H15
MARDI		20H15-21H
MERCREDI		18H30-19H15
MERCREDI		19H15-20H
MERCREDI		20H-20H45
JEUDI	18H-18H45	19H-19H45
JEUDI	18H45-19H30	19H45-20H30
SAMEDI		14H30-15H15
SAMEDI		15H15-16H
SAMEDI		16H-16H45