

# 5 ATOUT GYM ET GYM DOUCE EN SALLE : Début des cours le 16 SEPTEMBRE 2024

Renseignements Atout Gym : Véronique Rouchouze 04 77 96 06 66

Nicole Grandpierre 06 74 78 43 32

## ATOUT GYM ET GYM DOUCE : Début des cours le 16 Septembre

Vous avez la possibilité de venir à tous les cours de Gym douce

Pour le cours d'Atout Gym : vous devez choisir soit celui du lundi soit 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
JEUDI-Gym sur Chaise "NOUVEAU COURS"	Salle MONPLAISIR Moingt de 15H à 16H
VENDREDI-Stretching-	Salle Polyvalente SAVIGNEUX DE 9H30 à 10H15

**\* ces 2 cours ne sont pas cumulables**

## YOGA : Début des cours le 18 Septembre 2024

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

MERCREDI	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

## PILATES : Début des cours le 16 Septembre 2024

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 Beauregard

13 Rue de Beauregard 42600 MONTBRISON

AFFILIATION à Fédération Française N° 42017 Site Internet : [gymontbrison.fr](http://gymontbrison.fr)

Adresse site fédéral : [www.sport-sante.fr](http://www.sport-sante.fr) Contact GV Montbrison: [gymvolontaire-042017@epgv.fr](mailto:gymvolontaire-042017@epgv.fr)