

GYMNASTIQUE EN SALLE : Début des cours le 16 SEPTEMBRE 2024

Renseignements : Nicole Grandpierre 06 74 78 43 32 ou Odile Cateland 04 77 58 12 05

| | | |
|---|----------------------------------|--------------|
| LUNDI | Salle Polyvalente SAVIGNEUX | 10H15-11H15 |
| LUNDI | Gymnase Soleillant MONTBRISON | 18H30-19h30 |
| MARDI | Salle Montplaisir MONTBRISON | 9H-10H |
| MARDI | Salle Montplaisir MONTBRISON | 10H-11H |
| MARDI -Gym douce-* | Salle Polyvalente SAVIGNEUX | 9H-10H* |
| MARDI -Gym douce-* | Salle Polyvalente SAVIGNEUX | 10H05-11H05* |
| MARDI | Gymnase Soleillant MONTBRISON | 18H-19H |
| MARDI | Salle des Fêtes LEZIGNEUX | 19H20-20H20 |
| MERCREDI-Gym douce- | Espace des Associations Salle de | 10H-11H |
| MERCREDI | Gymnase Dubruc MONTBRISON | 17H30-18H30 |
| JEUDI | Salle Montplaisir MONTBRISON | 9H-10H |
| JEUDI | Salle Montplaisir MONTBRISON | 10H-11H |
| JEUDI -GYM ADAPTEE SUR CHAISE- NOUVEAU COURS | Salle Montplaisir MONTBRISON | 15H-16H |
| JEUDI-Cardio Dance- | Gymnase Soleillant MONTBRISON | 19H30-20H30 |
| VENDREDI | Salle Polyvalente SAVIGNEUX | 8H45-9H30 |
| VENDREDI-Stretching-- | Salle Polyvalente SAVIGNEUX | 9H30-10H15 |
| VENDREDI | Salle Polyvalente SAVIGNEUX | 10H15-11H |
| VENDREDI-Stretching-- | Salle Polyvalente SAVIGNEUX | 11H-11h45 |

* Ces 2 cours ne sont pas cumulables

Option YOGA : Début des cours le 18 Septembre2024

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

| | | |
|----------|--------------------------------------|-------------|
| MERCREDI | Espace des Associations Salle Aikido | 17H30-19H |
| JEUDI | Espace des Associations Salle de | 13H45-15h15 |
| JEUDI | Espace des Associations Salle de | 15H15-16H45 |

Option 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 | 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

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

