

## GYMNASTIQUE ACBM Saison 2017/ 2018

Lundi	09H00 à 10H00	Gym d'entretien /Etirements
Lundi	10H00 à 11H00	Pilâtes (niveau intermédiaire)
Lundi	11H00 à 12H00	Gym d'entretien /Etirements
Lundi	12H15 à 13H15	Gym d'entretien /Etirements
Lundi	14H00 à 15H00	Renforcement musculaire sur gros ballons
Lundi	15H00 à 16H00	Pilâtes
Lundi	17H30 à 18H30	Renforcement musculaire, abdos
Lundi	18H30 à 19H30	Renforcement musculaire, abdos
Mardi	09H00 à 10H00	L I A -- STEP
Mardi	10H00 à 11H00	Renforcement musculaire, abdos, matériels
Mardi	11H00 à 12H00	Gym d'entretien
Mardi	12H15 à 13H15	Gym douce Style Pilâtes
Mercredi	09H00 à 10H00	Renforcement musculaire – Tonification ##
Mercredi	10H00 à 11H00	Pilâtes ##
Jeudi	09H00 à 10H00	Renforcement musculaire, abdos, matériels
Jeudi	10H00 à 11H00	L I A /Abdos ,fessiers
Jeudi	11H00 à 12H00	Renforcement musculaire, abdos, matériels
Jeudi	12H15 à 13H15	Pilâtes
Jeudi	17H30 à 18H30	Pilâtes ##
Jeudi	18H30 à 19H30	Renforcement musculaire, abdos, matériels
Vendredi	09H00 à 10H00	Gym d'entretien /Etirements
Vendredi	10H00 à 11H00	Pilâtes
Vendredi	11H00 à 12H00	Gym d'entretien /Etirements
Vendredi	12H15 à 13H15	Renforcement musculaire, abdos, matériels

## cours ouvert sous réserve de minimum 10 inscriptions fermes

Tarif : 1H de cours hebdomadaire pour toute la saison est à 137 €

Contact : [gym.acbm@laposte.net](mailto:gym.acbm@laposte.net) ou 04 66 89 61 38  
ou 06 89 70 62 94