

HORAIRES DES SÉANCES DE FITNESS – SAISON 2022 / 2023

RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES 07 50 41 90 92

Contact email : energie.club.garidech@gmail.com - Site Internet : <https://energieclubgaridech.fr/>

TONIC	HORAIRES PERIODE SCOLAIRE	COURS	EDUCATEUR	SALLE
LUNDI	14H30 – 16H00	MARCHE NORDIQUE	WILFRIED	FORET DE BUZET
	17H00 – 18H00	GYM DE GASQUET		
	18H00 – 18H45	PILATES INTERMEDIAIRE		
	18H45 - 19H30	STRETCHING		
	19H30 – 20H15	SLIMBODY GYM		
	20H15 - 21H00	PLAY & SCULPT		
MARDI	18H00 – 18H45	QI GONG	EDGAR	ESPACE COCAGNE GARIDECH
	19H00 – 19H45	CROSS TRAINING		
	19H45– 20H45	STRONG by ZUMBA		
	20H45 – 21H30	URBAN LATINO / ZUMBA		
MERCREDI	9H30 – 10H15	DYNAMIC GYM	MELANIE	
	10H15 – 11H00	STRETCH ACTIF		
	11H00 – 12H00	PILATES INTERMEDIAIRE		
JEUDI	9H30 – 10H30	RENFO BODY	LAURIE	
	10H30 – 11H30	BODY BARRE STRETCHING		
	17H00 – 17H45	PILATES		
	17H45 - 18H30	STRETCHING		
	18H30 - 19H30	C.A.F.		
	19H30 - 20H30	TRAINING (CROSS ou CIRCUIT)		
	20H30 – 21H30	URBAN LATINO / ZUMBA		EDGAR
VENDREDI	12H00 - 13H00	GYM DE GASQUET	WILFRIED	SALLE ADELORT
	14H30 – 16H00	MARCHE NORDIQUE		FORET DE BUZET
SAMEDI	9H00 - 10H00	STREET SPORT (cardio + renfo)	KEVIN	EXTERIEUR MAIRIE GARIDECH
	10H00 - 11H00			

NOUVEAU

NOUVEAU

NOUVEAU

NOUVEAU

HORAIRES DES SÉANCES DE FITNESS – SAISON 2022 / 2023

RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES 07 50 41 90 92

Contact email : energie.club.garidech@gmail.com - Site Internet : <https://energieclubgaridech.fr/>

SANTE	HORAIRES PERIODE SCOLAIRE	COURS	EDUCATEUR	SALLE
LUNDI	14H30 – 16H00	MARCHE NORDIQUE	WILFRIED	FORET DE BUZET
	17H00 – 18H00	GYM DE GASQUET		ESPACE COCAGNE GARIDECH
	18H00 – 18H45	PILATES INTERMEDIAIRE		
	18H45 - 19H30	STRETCHING		
MARDI	18H00 – 18H45	QI GONG	EDGAR	
MERCREDI	9H30 – 10H15	DYNAMIC GYM	MELANIE	ESPACE COCAGNE GARIDECH
	10H15 – 11H00	STRETCH ACTIF		
	11H00 – 12H00	PILATES INTERMEDIAIRE		
JEUDI	9H30 – 10H30	RENFO BODY	LAURIE	
	10H30 – 11H30	BODY BARRE STRETCHING		
	17H00 – 17H45	PILATES		
	17H45 - 18H30	STRETCHING		
VENDREDI	12H00 - 13H00	GYM DE GASQUET	WILFRIED	SALLE ADELORT
	14H30 – 16H00	MARCHE NORDIQUE		FORET DE BUZET

NOUVEAU

HORAIRES DES SÉANCES DE FITNESS – SAISON 2022 / 2023

RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES 07 50 41 90 92

Contact email : energie.club.garidech@gmail.com - Site Internet : <https://energieclubgaridech.fr/>

YOGA	HORAIRES PERIODE SCOLAIRE	COURS	EDUCATEUR	SALLE
MERCREDI	18h00 – 19h30	YOGA	FABIENNE	ESPACE COCAGNE GARIDECH
	19h30 – 21h00			

MARCHE NORDIQUE	HORAIRES PERIODE SCOLAIRE	COURS	EDUCATEUR	SALLE
LUNDI	14H30 – 16H00	MARCHE NORDIQUE	WILFRIED	FORET DE BUZET
VENREDI	14H30 – 16H00			

STREET SPORT	HORAIRES PERIODE SCOLAIRE	COURS	EDUCATEUR	EXTERIEUR
SAMEDI	9H00 - 10H00	STREET SPORT (cardio + renfo)	KEVIN	EXTERIEUR MAIRIE GARIDECH
	10H00 - 11H00			

NOUVEAU