

## HORAIRES DES SÉANCES DE FITNESS – SAISON 2023 / 2024

RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES 07 50 41 90 92

Contact email : [energie.club.garidech@gmail.com](mailto:energie.club.garidech@gmail.com) - Site Internet : <https://energieclubgaridech.fr/>

| <b>TONIC</b><br>222€ | <b>HORAIRES PERIODE SCOLAIRE</b> | <b>COURS</b>                  | <b>EDUCATEUR</b> | <b>SALLE</b>                 |
|----------------------|----------------------------------|-------------------------------|------------------|------------------------------|
| <b>LUNDI</b>         | 14H30 – 16H00                    | MARCHE NORDIQUE               | <b>WILFRIED</b>  | FORET DE BUZET               |
|                      | 17H00 – 18H00                    | GYM DE GASQUET                |                  |                              |
|                      | 18H00 – 18H45                    | PILATES INTERMEDIAIRE         |                  |                              |
|                      | 18H45 - 19H30                    | STRETCHING                    |                  |                              |
|                      | 19H30 – 20H15                    | SLIMBODY GYM                  |                  |                              |
|                      | 20H15 - 21H00                    | PLAY & SCULPT                 |                  |                              |
| <b>MARDI</b>         | 18H00 – 18H45                    | QI GONG                       | <b>EDGAR</b>     | ESPACE COCAGNE<br>GARIDECH   |
|                      | 19H00 – 19H45                    | CROSS TRAINING                |                  |                              |
|                      | 19H45– 20H45                     | STRONG by ZUMBA               |                  |                              |
|                      | 20H45 – 21H30                    | URBAN LATINO / ZUMBA          |                  |                              |
| <b>MERCREDI</b>      | 9H30 – 10H15                     | DYNAMIC GYM                   | <b>MELANIE</b>   |                              |
|                      | 10H15 – 11H00                    | STRETCH ACTIF                 |                  |                              |
|                      | 11H00 – 12H00                    | PILATES INTERMEDIAIRE         |                  |                              |
| <b>JEUDI</b>         | 9H30 – 10H30                     | RENFO BODY                    | <b>LAURIE</b>    |                              |
|                      | 10H30 – 11H30                    | BODY BARRE STRETCHING         |                  |                              |
|                      | 17H15 – 18H00                    | PILATES                       |                  |                              |
|                      | 18H00 - 18H45                    | STRETCHING                    |                  |                              |
|                      | 18H45 - 19H30                    | C.A.F.                        |                  |                              |
|                      | 19H30 - 20H30                    | TRAINING (CROSS ou CIRCUIT)   |                  |                              |
|                      | 20H30 – 21H30                    | URBAN LATINO / ZUMBA          |                  |                              |
| <b>VENDREDI</b>      | 12H00 - 13H00                    | GYM DE GASQUET                | <b>WILFRIED</b>  | SALLE ADELORT                |
|                      | 14H30 – 16H00                    | MARCHE NORDIQUE               |                  | FORET DE BUZET               |
| <b>SAMEDI</b>        | 9H00 - 10H00                     | STREET SPORT (cardio + renfo) | <b>KEVIN</b>     | EXTERIEUR<br>MAIRIE GARIDECH |
|                      | 10H00 - 11H00                    |                               |                  |                              |

## HORAIRES DES SÉANCES DE FITNESS – SAISON 2023 / 2024

RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES 07 50 41 90 92

Contact email : [energie.club.garidech@gmail.com](mailto:energie.club.garidech@gmail.com) - Site Internet : <https://energieclubgaridech.fr/>

| <b>SANTE</b><br>186€ | HORAIRES PERIODE SCOLAIRE | COURS                 | EDUCATEUR | SALLE                      |
|----------------------|---------------------------|-----------------------|-----------|----------------------------|
| <b>LUNDI</b>         | 14H30 – 16H00             | MARCHE NORDIQUE       | WILFRIED  | FORET DE BUZET             |
|                      | 17H00 – 18H00             | GYM DE GASQUET        |           | ESPACE COCAGNE<br>GARIDECH |
|                      | 18H00 – 18H45             | PILATES INTERMEDIAIRE |           |                            |
|                      | 18H45 - 19H30             | STRETCHING            |           |                            |
| <b>MARDI</b>         | 18H00 – 18H45             | QI GONG               | EDGAR     | ESPACE COCAGNE<br>GARIDECH |
| <b>MERCREDI</b>      | 9H30 – 10H15              | DYNAMIC GYM           | MELANIE   |                            |
|                      | 10H15 – 11H00             | STRETCH ACTIF         |           |                            |
|                      | 11H00 – 12H00             | PILATES INTERMEDIAIRE |           |                            |
| <b>JEUDI</b>         | 9H30 – 10H30              | RENFO BODY            | Laurie    |                            |
|                      | 10H30 – 11H30             | BODY BARRE STRETCHING |           |                            |
|                      | 17H15 – 18H00             | PILATES               | Laurie    |                            |
|                      | 18H00 - 18H45             | STRETCHING            |           |                            |
| <b>VENDREDI</b>      | 12H00 - 13H00             | GYM DE GASQUET        | WILFRIED  | SALLE ADELORT              |
|                      | 14H30 – 16H00             | MARCHE NORDIQUE       |           | FORET DE BUZET             |

## HORAIRES DES SÉANCES DE FITNESS – SAISON 2023 / 2024

RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES 07 50 41 90 92

Contact email : [energie.club.garidech@gmail.com](mailto:energie.club.garidech@gmail.com) - Site Internet : <https://energieclubgaridech.fr/>

| <b>YOGA</b><br>222€ | HORAIRES PERIODE SCOLAIRE | COURS | EDUCATEUR | SALLE                      |
|---------------------|---------------------------|-------|-----------|----------------------------|
| <b>MERCREDI</b>     | 18h00 – 19h30             | YOGA  | FABIENNE  | ESPACE COCAGNE<br>GARIDECH |
|                     | 19h30 – 21h00             |       |           |                            |

| <b>MARCHE<br/>NORDIQUE</b><br>153€ | HORAIRES PERIODE SCOLAIRE | COURS           | EDUCATEUR | SALLE          |
|------------------------------------|---------------------------|-----------------|-----------|----------------|
| <b>LUNDI</b>                       | 14H30 – 16H00             | MARCHE NORDIQUE | WILFRIED  | FORET DE BUZET |
| <b>VENDREDI</b>                    | 14H30 – 16H00             |                 |           |                |

| <b>STREET<br/>SPORT</b><br>117€ | HORAIRES PERIODE SCOLAIRE | COURS                            | EDUCATEUR | EXTERIEUR                    |
|---------------------------------|---------------------------|----------------------------------|-----------|------------------------------|
| <b>SAMEDI</b>                   | 9H00 - 10H00              | STREET SPORT<br>(cardio + renfo) | KEVIN     | EXTERIEUR<br>MAIRIE GARIDECH |
|                                 | 10H00 - 11H00             |                                  |           |                              |