

HORAIRES DES SEANCES DE FITNESS - SAISON 2024 / 2025

TONIC 222€	HORAIRES PERIODE SCOLAIRE	COURS	EDUCATEUR	LIEU
LUNDI	17H00 - 18H00	GYM DE GASQUET	WILFRIED	ESPACE COCAGNE
	18H00 - 18H45	PILATES INTERMEDIAIRE		
	18H45 - 19H30	STRETCHING		
	19H30 - 20H15	SLIMBOBY GYM		
	20H15 - 21H00	PLAY & SCULPT		
MARDI	10H00 - 11H30	MARCHE NORDIQUE	XAVIER	EXTERIEUR
	18H00 - 18H45	QI GONG	EDGAR	ESPACE COCAGNE
	19H00 - 19H45	CROSS TRAINING		
	19H45 - 20H45	STRONG by ZUMBA		
	20H45 - 21h30	URBAN LATINO/ZUMBA		
MERCREDI	9H30 - 10H15	DYNAMIC GYM	MELANIE	ESPACE COCAGNE
	10H15 - 11H00	STRETCH ACTIF		
	11H00 - 12H00	PILATES INTERMEDIAIRE		
JEUDI	9H30 - 10H30	RENFO BODY	LAURIE	ESPACE COCAGNE
	10H30 - 11H30	Semaines 1 et 3 : BODY Barre Stretch Semaines 2 et 4 : SWIMBALL		
	17H15 - 18H00	PILATES ACTIF		
	18H00 - 18H45	STRETCHING		
	18H45 - 19H30	C.A.F.		
	19H30 - 20H30	TRAINING (Cross ou Circuit)		
	20H30 - 21H30	URBAN LATINO/ZUMBA		
VENDREDI	12H00 - 13H00	GYM DE GASQUET	WILFRIED	Salle ADELORT
	14H30 - 16H00	MARCHE NORDIQUE	XAVIER	EXTERIEUR
SAMEDI	9H00 - 10H00 10H00 - 11H	STREET SPORT (cardio + renfo)	KEVIN	EXTERIEUR MAIRIE DE GARIDECH

HORAIRES DES SEANCES DE FITNESS - SAISON 2024 / 2025

SANTE 186 €	HORAIRES PERIODE SCOLAIRE	COURS	EDUCATEUR	LIEU
LUNDI	17H00 - 18H00	GYM DE GASQUET	WILFRIED	ESPACE COCAGNE EXTERIEUR
	18H00 - 18H45	PILATES INTERMEDIAIRE		
	18H45 - 19H30	STRETCHING		
MARDI	10H00 - 11H30	MARCHE NORDIQUE	XAVIER	ESPACE COCAGNE
	18H00 - 18H45	QI GONG	EDGAR	
MERCREDI	9H30 - 10H15	DYNAMIC GYM	MELANIE	ESPACE COCAGNE
	10H15 - 11H00	STRETCH ACTIF		
	11H00 - 12H00	PILATES INTERMEDIAIRE		
JEUDI	9H30 - 10H30	RENFO BODY	LAURIE	ESPACE COCAGNE
	10H30 - 11H30	Semaines 1 et 3 : BODY Barre Stretch Semaines 2 et 4 : SWIMBALL		
	17H15 - 18H00	PILATES ACTIF		
	18H00 - 18H45	STRETCHING		
VENDREDI	12H00 - 13H00	GYM DE GASQUET	WILFRIED	Salle ADELORT
	14H30 - 16H00	MARCHE NORDIQUE	XAVIER	EXTERIEUR

HORAIRES DES SEANCES DE FITNESS - SAISON 2024 / 2025

YOGA 222 €	HORAIRES PERIODE SCOLAIRE	COURS	EDUCATEUR	LIEU
MERCREDI	18H00 - 19H30	YOGA	FABIENNE	ESPACE COCAGNE
	19H30 - 21H00			

MARCHE NORDIQUE 153 €	HORAIRE PERIODE SCOLAIRE	COURS	EDUCATEUR	LIEU
MARDI	10H00 - 11H30	MARCHE NORDIQUE	XAVIER	EXTERIEUR
VENDREDI	14H30 - 16H00			

STREET SPORT 117 €	HORAIRE PERIODE SCOLAIRE	COURS	EDUCATEUR	LIEU
SAMEDI	9H00 - 10H00	STREET SPORT (cardio + renfo)	KEVIN	EXTERIEUR PRES MAIRIE
	10H00 - 11H00			

Renseignements complémentaires : 07 50 41 90 92

Contact email : energie.club.garidech@gmail.com

Site internet : <https://energieclubgaridech.fr/>