L'ASPC Gym FORM des PONTS- DE- CE vous propose 3 semaines « portes ouvertes » du 5 juin au 25 juin (semaines 23-24-25) pour venir tester gratuitement ses cours.

Une description du contenu de chaque cours peut être consultée sur notre site :https://aspcgymform.wordpress.com/

TOUS CES COURS SONT EN ACCES LIBRE.
VOUS POUVEZ PARTICIPER A UN COURS MAXIMUM par activité mais sur toutes les disciplines si vous le souhaitez.

AUCUNE PRÉINSCRIPTION N'EST REQUISE.

*Il sera toutefois obligatoire de **se signaler** auprès de l'animateur sportif ou auprès d'un membre présent du bureau de l'association **dès votre arrivée et avant le début du cours**.*

LISTE DES COURS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
MATIN		Renforcement musculaire 10h -11h *Athlétis* Gym douce 11h -12h *Athlétis*	Pilates 9h -10h *Athlétis*		Marche Nordique *9h00-10h30* Activités Physiques Adaptées 10h45 - 12h00 *Vincent Malandrin*	Fit Zen 9h-10h *Athlétis*
APRES-MIDI	Stretching 14h - 15h *Athlétis*	Marche Nordique 14h00-15h30		Gym douce 14h - 15h *Athlétis*	Gym avec chaise 15h45-16h45 *Vincent Malandrin* Pilates 17h15-18h15 *Athlétis*	
SOIR	Fit Boxing 20h -21h *Athlétis*	Renforcement musculaire 20h-21h *Athlétis*	Step 20h-21h *Athlétis*	Renforcement musculaire 20h-21h *Athlétis*	Pilates 18h15- 19h15 *Athlétis*	

LES PONTS-DE-CÉ
lespontsdece.fr

Fédération Sportive et Culturelle de France

sport santé PAYS DE LA LOIRE
ACTIVEZ VOTRE SANTÉ !