



GYM & Bien-Etre

A Partir du Lundi 6 janvier 2020

Gymnase Pierre Curvat – 2 rue de l'étang – Le Chesnay Rocquencourt

Lundi	9h00– 10h00	Renforcement musculaire	Thomas
	20h00 - 21h00	Gym Dynamique	Claudia
Mardi	9h00 -10h00 10h00 – 11h00	Renforcement musculaire Pilâtes	Fabien
	10h00 – 11h00 11h00 – 12h00	Gym Pluriel Gym Pluriel	Amanda
Mercredi Nouveau	19h30 – 20h30 20h30 – 21h30	Gym Dynamique Pilâtes	Andréa
	9h00 – 10h00 10h15 – 11h15	Body-work Qi gong	Christiane Davy
Vendredi Nouveau	9h00 – 10h00 10h00 – 11h00 11h00 – 12h00	Aérobic/ Renforcement musculaire Stretching / barres au sol Stretching / barres au sol	Andréa
	9h45 – 10h45 11h45 – 12h45	Body-work Renforcement musculaire	Christiane Fabien

INSCRIPTION

(fiche + certificat médical pour les nouveaux + enveloppe timbrée à votre adresse)

Sur place **si complète** dans la boîte aux lettres GYM USMR située dans l'escalier de la salle de danse, ou encore au bureau de l'USMR (aux horaires de permanence)

Renseignements : usmr.mairie@wanadoo.fr tél : 01 39 54 29 25 Site : www.gymrocq.com

FORFAIT ANNUEL	Tarif Unique
Séances illimitées	195 €