



GYM & Bien-Etre

A partir du lundi 6 novembre 2023

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

Site : www.gymrocq.com

Lundi	9h00– 10h00	Renforcement musculaire	Thomas
	20h15 - 21h15	Gym Dynamique	Claudia
Mardi	9h15 -10h15 10h30 – 11h30	Renforcement musculaire Pilâtes	Fabien
Mercredi	9h15 – 10h15 10h30 – 11h30 11h30 – 12h30	Renforcement musculaire Pilâtes Gym pluriel (les mercredis 20/09, 04/10, 18/10, 8/11, 22/11, 6/12, 20/12, 10/01/24, 24/01, 07/02, 28/02, 13/03, 27/03, 24/04, 15/05, 29/05, 12/06, 26/06)	Andréa Andréa Amanda
	19h30 – 20h30	Gym Dynamique	Andréa
Jeudi	9h15 – 10h15 10h30 – 11h30	Body-work Gym Douce	François
Vendredi	9h – 10h 10h00 – 11h00 11h00 – 12h00	Renforcement musculaire Stretching Stretching	Andréa
Samedi	9h00 – 10h00 10h00 – 11h00	Renforcement musculaire Pilâtes	Fabien

INSCRIPTION

(fiche + certificat médical pour les nouveaux + chèque ou virement)

Sur place **si complète** dans la boîte réservée « GYM USMR » dans la salle de danse ou par courrier USMR, 4 Place de l'Hôtel de ville, 78150 Le Chesnay-Rocquencourt

Renseignements : usmrocquencourt@orange.fr tél : 07 49 34 60 84 Site : www.gymrocq.com

FORFAIT ANNUEL	Tarif Unique
Séances illimitées	210 €