



GYM & Bien-Etre

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

Site : www.gymrocq.com

A partir du lundi 8 septembre 2025

Lundi	9h00– 10h00 10h15 – 11h15	Renforcement musculaire Stretching	Thomas Claudia
	20h15 - 21h15	Gym Dynamique (sauf le 22/09)	Claudia
Mardi	9h15 -10h15 10h30 – 11h30	Renforcement musculaire Pilates	Fabien
Mercredi	9h15 – 10h15 10h30 – 11h30	Pilates Renforcement musculaire	Andréa
	19h30 – 20h30	Gym Dynamique	
Jeudi	9h15 – 10h15 10h30 – 11h30	Renforcement musculaire Gym Douce	François
Vendredi	9h00 – 10h00 10h00 – 11h00 11h00 – 12h00	Renforcement musculaire Stretching Stretching	Andréa
Samedi	9h00 – 10h00 10h00 – 11h00	Renforcement musculaire Pilates	Fabien

INSCRIPTION = fiche + questionnaire de santé + 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

FORFAIT ANNUEL	Tarif Unique
Séances illimitées	210 €