

Planning général 2024-2025

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin		8h30-10h30 Marche Nordique Parking Cabasse Stéphanie		9h00 - 10h30 Marche ZEN Parking Cabasse Nawel		8h30-10h30 ou 9h-11h Marche Nordique Parking Cabasse Stéphanie
	12h15 - 13h15 Pilates Jules FERRY Karine	Lieu changeant				Lieu changeant
Après midi			15h00 - 15h55 Pilates Jules FERRY Karine			
			16h00 - 16h55 Stretch postural Jules FERRY Karine			
Soir	18h00 - 18h55 Total body Jules FERRY Audrey	18h00-18h55 Body mobility Jules FERRY Stéphanie	17h30 - 18h25 Body Scuplt Jules FERRY Audrey	18h00 - 18h55 gym d'entretien Jules FERRY Audrey	17h30 - 18h25 Circuit training Jules FERRY Nawel	
	19h - 19h55 Aéro'fit Jules FERRY Audrey	19h-19h55 Strong Jules FERRY Stephanie	18h30 - 19h25 Yoga Jules FERRY Shirley	19h - 19h45 HIIT Jules FERRY Audrey	18h30 - 19h25 Stretch-relaxation Jules FERRY Nawel	

Cotisation à l'année comprenant l'adhésion, la licence et l'assurance

Forfait 1 cours au choix	100 €	Forfait tout accès	150 €
--------------------------	-------	--------------------	-------

Réduction de 25€ pour les couples (conjoint, parent / enfant)



gymvolontaire13.26@gmail.com



06 11 23 11 74



gym-volontaire Miramas



gymvolontairemiramas.fr