



- ◆ Pour les séances de Gym et de Step, il est fortement recommandé d'utiliser des baskets maintenant bien les chevilles et avec amorti au talon.
- ◆ A l'intérieur du gymnase, il est impératif d'utiliser des chaussures propres, réservées à la pratique du sport.

Contacts :	Georges MIROUDOT, Président Sylvette NICOLET, Secrétaire Marie-Claude MOÏNO, Trésorière	09 53 37 47 17 06 72 45 55 81 06 48 41 69 45	<a href="mailto:g.miroudot@free.fr">g.miroudot@free.fr</a> <a href="mailto:sylvette-nicolet@orange.fr">sylvette-nicolet@orange.fr</a> <a href="mailto:marieclaudemoino@gmail.com">marieclaudemoino@gmail.com</a>
------------	---	--	--

LUNDI (17h45 à 18h45 ou 19h à 20h)		JEUDI (17h45 à 18h45 ou 19h à 20h)	
		02/09/21	Pilates
06/09/21	GYM	09/09/21	Pilates
13/09/21	STEP	16/09/21	GYM
20/09/21	GYM	23/09/21	Pilates
27/09/21	STEP	30/09/21	Pilates
04/10/21	GYM	07/10/21	Pilates
11/10/21	STEP	14/10/21	GYM
18/10/21	GYM	21/10/21	Pilates
25/10/21	Vacances Toussaint	28/10/21	Vacances Toussaint
01/11/21	FÉRIÉ	04/11/21	Vacances Toussaint
08/11/21	STEP	11/11/21	FÉRIÉ
15/11/21	GYM	18/11/21	Pilates
22/11/21	STEP	25/11/21	GYM
29/11/21	GYM	02/12/21	Pilates
06/12/21	STEP	09/12/21	Pilates
13/12/21	GYM	16/12/21	Pilates
20/12/21	Vacances de Noël	23/12/21	Vacances de Noël
27/12/21	Vacances de Noël	30/12/21	Vacances de Noël
03/01/22	STEP	06/01/22	GYM
10/01/22	GYM	13/01/22	Pilates : Séance de 18h15 à 19h15 19h30 Galette
17/01/22	STEP	20/01/22	Pilates
24/01/22	GYM	27/01/22	Pilates
31/01/22	STEP	03/02/22	GYM
07/02/22	GYM	10/02/22	Pilates
14/02/22	Vacances d'Hiver	17/02/22	Vacances d'Hiver
21/02/22	Vacances d'Hiver	24/02/22	Vacances d'Hiver
28/02/22	STEP	03/03/22	GYM
07/03/22	GYM	10/03/22	Pilates
14/03/22	STEP	17/03/22	Pilates
21/03/22	GYM	24/03/22	Pilates
28/03/22	STEP	31/03/22	GYM
04/04/22	FÉRIÉ	07/04/22	Pilates
11/04/22	GYM	14/04/22	Pilates
18/04/22	Vacances de Printemps	21/04/22	Vacances de Printemps
25/04/22	Vacances de Printemps	28/04/22	Vacances de Printemps
02/05/22	STEP	05/05/22	Pilates
09/05/22	GYM	12/05/22	FÉRIÉ
16/05/22	STEP	19/05/22	GYM
23/05/22	FÉRIÉ	26/05/22	Pilates
30/05/22	GYM	02/06/22	Pilates
06/06/22	STEP*	09/06/22	Pilates : Séance de 18h15 à 19h15 19h30 Assemblée de Section & Pot
13/06/22	GYM	16/06/22	Pilates
20/06/22	STEP*	23/06/22	Pilates
27/06/22	GYM	30/06/22	Pilates

Bonnes vacances d'été

Rejoignez-nous début Septembre

\*Séances de STEP susceptibles d'être modifiées en cas de forte chaleur