



PLANNING FITNESS 2023-2024

DISCIPLINE	COACH	JOUR	HORAIRES	SALLE	TARIFS
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	MATHILDE	Lundi	12H15/13H15	Léo Lagrange	<p>1 heure : 160€ (traitons) 165€ (hors commune)</p> <p>2 heures : 190€ (traitons) 195€ (hors commune)</p> <p>3 heures et + : 220€ (traitons) 225€ (hors commune)</p>
	MAXIME	Mardi	19H30/20H30	Salle Flaubert	
	ANGELO	Vendredi	12H15/13H15	Léo Lagrange	
ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE	MATHILDE	Mardi	11H15/12H15	Léo Lagrange	
ABDOS / CUISSSES / FESSIER	MATHILDE	Mardi	12H15/13H15	Léo Lagrange	
PILATES 	MATHILDE	Mercredi	19H30/20H30	Léo Lagrange	
	MATHILDE	Jeudi	12H15/13H15	Léo Lagrange	
CARDIO TRAINING	MAXIME	Jeudi	19H30/20H30	Salle Flaubert	
YOGA 	MAXIME	Lundi	19H00/20H00	Salle Flaubert	
	MATHILDE	Vendredi	12H15/13H15	Salle Flaubert	

Le club se réserve le droit de modifier ou d'annuler des cours si le nombre d'inscrits n'était pas suffisant et sous réserve des conditions sanitaires.

Reprise des cours le lundi 11 septembre 2023

Renseignements
07-60-13-92-53

Gymnastique Le Trait – Place du 11 novembre – 76580 Le Trait
Tél. : 07.60.13.92.53 / gymnastiqueletrait@gmail.com
www.gymnastiqueletrait.fr – <http://facebook.com/gym le trait>