



GYM & Bien-Etre

A partir du lundi 9 septembre 2024

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

Site : www.gymrocq.com

Lundi	9h00– 10h00 10h15 – 11h15	Renforcement musculaire Stretching (sauf le 23/9)	Thomas Claudia
	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 (11/9, 25/9, 9/10, 6/11, 20/11, 4/12, 18/12, 15/01, 29/01, 12/02, 12/03, 26/03, 09/04, 07/05, 21/05, 04/06, 18/06)	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

INSCRIPTIONS = 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 €