



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	Renforcement musculaire	Thomas
	10h15 – 11h15	Stretching	
	20h15 - 21h15	Gym Dynamique	Claudia
Mardi	9h15 -10h15	Renforcement musculaire	
	10h30 – 11h30	Pilâtes	Fabien
Mercredi	9h15 – 10h15	Renforcement musculaire	Andréa
	10h30 – 11h30	Pilâtes	Andréa
	11h30 – 12h30	Gym pluriel (à définir 1 mercredi sur 2)	Amanda
	19h30 – 20h30		Andréa
Jeudi	9h15 – 10h15	Body-work	
	10h30 – 11h30	Gym Douce	François
Vendredi	9h – 10h	Renforcement musculaire	
	10h00 – 11h00	Stretching	Andréa
	11h00 – 12h00	Stretching	
Samedi	9h00 – 10h00	Renforcement musculaire	
	10h00 – 11h00	Pilâtes	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 Site : www.gymrocq.com

FORFAIT ANNUEL	Tarif Unique
Séances illimitées	210 €