

# EN MOUV'NYON

## ABO MULTISPORT

**AQUAGYM**

**BADMINTON**

**GYM FULL BODY**

**CROSS TRAINING**

**GYMNASTIQUE DU DOS**

**YOGA**

**PILATES**

**ZUMBA**



## PROGRAMME



### PILATES

Salle de rythmique du Cossy

- Lundi
- 7h - 7h45



### GYM FULL BODY

Salle de gym du Couchant

- Lundi
- 12h15 - 13h15



### AQUAGYM

Piscine du Cossy

- Mardi
- 12h30 - 13h15



### CROSS-TRAINING

Centre sportif du Cossy

- Mardi
- 19h - 20h



### BADMINTON

Salle de gym du Rocher

- Mercredi
- 12h15 - 13h15



### AQUAGYM

Piscine du Cossy

- Mercredi
- 19h - 19h45



### GYMNASTIQUE DU DOS

Salle de fitness de Marens

- Jeudi
- 19h - 20h



### ZUMBA

Salle de gym du Rocher

- Vendredi
- 12h15 - 13h15



### YOGA

Salle de gym de Marens

- Dimanche
- 10h - 11h