



PIC GYM

TOUTES les activités sont reconduites sans changement de prix à partir du lundi 16 septembre 2019. Inscrivez-vous vite
Renseignements sur notre site <http://www.pic-gym.fr>
Fiche d'inscription sur le site

***ZUMBA le mardi à 18 heures salle Clavelloux
et le mercredi 19H30 gymnase Francis Rapp***

Aérobic – Cardio – Coordination des mouvements – stretching – abdominaux - renforcement musculaire – Step - gym douce – gym senior

REPRISE à partir du lundi 16 septembre 2019

La GYM c'est au GYMNASSE Francis Rapp ...Lundi à 9 H 45 et à 19 H 30, jeudi 9H45 et 19H45

La gym « senior » travail de l'équilibre et assouplissement c'est le lundi et le mercredi à 8H40 au club de l'amitié. (complet le lundi)

Tarif 65 € pour l'année

Le YOGA, mercredi à 19 H - jeudi à 9 heures, vendredi 8 H 45 et 10 H 15 et un cours le soir à 19 H.

Au Club de l'Amitié . Tarif 85 € pour l'année pour un cours

Reprise mercredi 18 septembre 2019

A partir du mardi 17 septembre PILATES c'est au club de l'amitié le mardi avec Bernadette 8H45 ou 9 H 45 et le MERCREDI salle Clavelloux à 18 H ou 19 H.avec Anne Marie

Le POUND à partir du mercredi 18 septembre 18H30 Salle de l'amicale

Tarif 75 euros pour l'année (donne accès à la gym à la zumba) **Places limitées**

Le QI CONG c'est à partir du lundi 16 septembre à 18 H et à 19 H Club de l'amitié avec ODILE - Tarif 75 €

**ACQUAGYM Piscine de Montbrison le mercredi à 12 heures ou à 12H45 ou à 13H30.
Reprise le 19 septembre- Tarif 100 € pour l'année - Places limitées - S'inscrire rapidement.**

Pour plusieurs activités voir les tarifs sur fiche d'inscription

**Renseignements au 0667322678 ou 04 77 76 00 49
et sur le site internet « pic-gym »**