



# GYM DESIDERIENNE



2023-2024

Début des cours le 11 septembre 2023  
à la salle des fêtes de Saint-Didier-de-  
Formans

## Inscriptions

- Samedi 2 septembre de 9h à 13h au Forum des Associations.
- Permanences : 5 et 7 Sept. de 19h à 20h à la salle des fêtes

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI		
			8h30-9h30	Gym	Isabelle	9h-10h30	Yoga	Anne-Sophie	9h-10h	Gym	Yvan
						10h30-11h30	Pilate	Frédérique	10h-11h	Equilibre et tonicité	Yvan
18h-19h	Pilate intermédiaire	Frédérique	18h-19h	Qi Gong	Isabelle				18h-19h	Pilate débutant	Frédérique
19h-20h	Sophrologie	Blandine	19h-20h	Gym cardio	Paola				19h-20h	Cardio-renfo	Gaelle
			20h-21h	Stretching	Paola				20h-21h	Yoga	Laurence-Olivier

## Tarif unique / accès à tous les cours (sauf Equilibre et tonicité)

Une séance d'essai gratuite en début d'année