



## PLANNING DES ACTIVITES SPORTIVES 2023-2024

### MAMETZ GYM FORM

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
	9H - 10H Danse (Mélanie) <b>Salle paroissiale</b>		9H - 10H Gym gold (Mélanie)
		14H30 - 15H30 Yoga (Brigitte)	
15H15 - 16H15 Body fitness (Mélanie) * <b>Salle paroissiale</b>			
	18H - 18H50 Pilates (Nicolas)		
18H30 - 19H20 Gym douce (Maryse)	19H - 19H45 CAF (Maële)	18H - 18H45 Kids (Betty)	18H - 18H50 CAF (Delphine)
19H30 - 20H30 Cardio renfo (Maryse)	19H50 - 20H35 Zumba (Maële)	19H - 19H45 Step (Betty)	18H55 - 19H40 L.I.A (Delphine)
			19H45 - 20H30 Stretching (Delphine) *

\* **Informations importantes** : derniers lundi et jeudi du mois : circuit training avec Mélanie (lundi) et Delphine (jeudi)

**Tarifs** : Mametziens 65 € - extérieurs 75 € - kids 40€

**Helloasso Mametz Gym (pour les inscriptions) :**

<https://www.helloasso.com/associations/mametz-gym/evenements/mgf>  
ou en flashant ce Qr code

