

Retrouvez toutes les infos sur nos activités pour la rentrée de septembre 2023 en consultant notre site web : <https://gkervignac.sitew.fr>

Planning des cours :

KERVIGNAC

lundi	9h20	10h20	PI	3ème année et +
lundi	10h30	11h30	GY	Gym/Renfo Muscul.
lundi	11h40	12h40	PI	1ère et 2nde année
jeudi	9h00	10h00	GY	Equilibre et Posture
samedi	10h00	11h00	ENF	Gym Enfants 3-6 ans

NOSTANG

mardi	19h00	20h00	GY	Pilates
mardi	20h15	21h15	PI	Cross Training
mercredi	19h30	20h30	BZ	Body Zen
jeudi	20h00	21h00	GY	Stretching
vendredi	9h00	10h00	GY	Gym douce

SAINTE HELENE

lundi	20h15	21h15	ZU	Zumba
mercredi	18h00	19h00	GY	Gym tonique

MARCHE BUNGY PUMP

mercredi	10h00	11h00	MBP	Marche dynamique
----------	-------	-------	------------	-------------------------

Contacts : gymvitalite0@gmail.com

Francoise 06 49 22 99 92 , Claudine 06 32 46 12 57