

# GYM'ACOGNY

2024 - 2025

## Renforcement Stretching

**Renforcement  
Musculaire  
en profondeur**

**Cours disponibles  
Lundi  
18h00-19h00  
Ou  
20h00-21h00**

**Cours uniquement  
1 Semaine sur 2  
lors des vacances  
scolaires**

## Functionnal Training

**Mélange cardio  
et renforcement  
musculaire**

**Cours disponible  
Jeudi  
19h30-21h00**

**Cours uniquement  
1 Semaine sur 2  
lors des vacances  
scolaires**

## Pilates

**Renforcement  
musculaire  
profond par  
mouvements  
lents**

**Cours les jeudis  
20h00 - 21h00**

**Pas de cours  
pendant les  
vacances scolaires**

**Contact : [gymacogny@gmail.com](mailto:gymacogny@gmail.com)  
Lucie 0633775962 - Séverine 0663966181**