


# Association de Gym Alignanaise



Reprise des  
cours à partir  
du lundi  
16 septembre  
2024

## planning 2024/2025

Cours mixtes et  
accessibles dès 15  
ans! Viens pratiquer  
avec nous!

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
9h-10h			Pilates	Pilates
10h -11h			Qi gong	
16h30-17h30		Gym Enfant		Gym enfant
17h-18h	Pilates ball			
18h-19h	Pilates	Yoga	Cardio Combat	
18h30-19h30		Pound		Zumba
19h-20h	Training-Renfo			
19h30-20h30				Yoga
				Renforcement musculaire

Cours en salle de motricité

centre socioculturel

salle des

mariages

A ne pas oublier:  
Dimanche tous les  
15 jours randonnée  
de 9h à 16h !!

