

# Programme GYM du mois de Septembre

MATIN

APRÈS-MIDI

	Lundi	Mardi	Mercredi	Vendredi	Samedi
MATIN	10h30 à 11h30 STRETCHING		10h30 à 11h30 PILATES	10h30 à 11h30 GYM DOUCE	9h30 à 10h30 STEP  10h30 à 11h30 STRETCHING
APRÈS-MIDI		18h30 à 19h30 <i>PROCHAINEMENT !</i>	19h30 à 20h30 TAÏSO*  <i>*Commun avec Judo</i>	18h30 à 19h30 FITBOXING	11h30 à 12h30 PILATES

LA RENTRÉE,  
C'EST LE LUNDI  
06 SEPTEMBRE  
2021 !

## Information :

A l'exception du cours du mardi soir, l'ensemble des activités des années précédentes ont été conservées. Petite nouveauté de cette saison, d'autres activités vous seront prochainement proposées le mardi et pendant les vacances scolaires : **n'hésitez pas à nous faire parvenir vos envies au dojo dans l'espace prévu à cet effet ou par mail sur [gym@usvernou.fr](mailto:gym@usvernou.fr)**. Merci beaucoup par avance et bonnes séances sportives !

Margot, Responsable section ( Tel. : 0695297979)