

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
-------	-------	----------	-------	----------	--------

### COMPAS, Complexe Sportif, Place des Fêtes (1er étage ou RCh)

8h30-9h30	Gym Réveil Musc/Stretch Antonia	Gym Renf. Musc. Sébastien		Cardio Mix Magali (Rch)	
9h30-10h30	Stretch-Yoga Antonia	Gym Sébastien	Gym Sébastien (RCh)	Gym (RCh) Ch. Chagvardieff	
10h30-11h30		Pilates * Evolution C. Cambon	Stretching * Sébastien (RCh)	Pilates *(RCh) Ch. Chagvardieff	
12h30- 13h30			Body Zen Magali	Zumba® Edgar (RCh)	
14h-15h	Stretching * Chantal				
15h-16h	Gym Bien-Etre * Chantal				
16h30-17h30	Stretch/Pilates Sabine				
18h-19h	Gym Vincent	Gym Magali	Gym Cardio Tonique Cécile	Gym Cynthia (RCh)	Zumba® * Edgar
19h-20h	Stretching * Chantal	Gym Cardio Mix Magali		Gym Cardio Mix Cécile (RCh)	
20h-21h		Pilates Evolution Sabine	Pilates Antonia	Stretch/Pilates Cécile (RCh)	

### SALLE DU JUDO, 17 Avenue des Arènes

9 h - 10 h					Qi Gong * Edgar
10h00-11h00					Gym Bien-Etre * Edgar
11h00-12h00					Cross Training SS Edgar

### CYPRIE, 2, Esplanade du Cypré

18h30-19h30	Gym Renf. Musc. Antonia				
19h30-20h30	Pilates Antonia				

### VIDAILHAN, Maison Balma Gramont, Ave de Galilée

18h-19h		Stretch/Yoga * Antonia			
---------	--	---------------------------	--	--	--

### STADE MUNICIPAL, 18 Avenue des Aérostiers

9h20 - 10h30					Marche Active Gym Nature Magali ou Cécile
13h50-15h			Marche Active Gym Nature Magali ou Cécile		

Email : [contact@balma-gss.fr](mailto:contact@balma-gss.fr)

Site Web : <https://www.balma-gss.fr>



Cours en accès libre



Cours soumis à inscription

xxx\*

Cours complets pour la saison 2018-19

RENSEIGNEMENTS : 06 88 80 46 66 / 06 16 63 40 82

Imprimé par nos soins - Ne pas jeter sur la voie publique