

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

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

8h30-9h30	Réveil Musculaire	Renforcement Musculaire		Cardio / Renfo (Rch)	
9h30-10h30	Stretch / Pilates	Gym	Gym (RCh)	Gym (RCh)	
10h30-11h30		Pilates Intermédiaire	Stretching (RCh)	Pilates (Rch)	
11h30-12h30				Qi Gong (Rch)	
12h30- 13h30			Body Zen	Zumba® (RCh)	
14h-15h	Stretching ☒				
15h-16h	Gym Bien-Etre☒				
17h-18h	Danses du Monde				
18h-19h	Renforcement musculaire	Circuit Training	Cardio / Renfo	Aéro Mouv' (RCh)	Zumba®
19h-20h	Stretching ☒	Cardio Training		Cardio / Renfo (RCh)	
20h-21h		Pilates Intermédiaire	Pilates	Stretch/Pilates (RCh)	

SALLE DU JUDO, 17 Avenue des Arènes

9h00-10h00					Gym Bien-Etre
10h00-11h00					A.P.O.R. De Gasquet

CYPRIE, 2, Esplanade du Cyprié

18h30-19h30	Renforcement Musculaire				
19h30-20h30	Pilates				

VIDAILHAN, Maison Balma Gramont, Ave de Galilée

18h-19h		Yoga Fondamental			
---------	--	------------------	--	--	--

STADE MUNICIPAL, 18 Avenue des Aéroliers

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

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



■ Cours en accès libre
 ■ Cours soumis à inscription