

## Lundi

Avec Céline

17h15 à 18h15

18h30 à 19h30

RM ETIREMENTS

## Mardi

**Matin** avec Christiane

10h à 11h

RM ETIREMENTS

**Soir** avec Céline

17h15 à 18h15

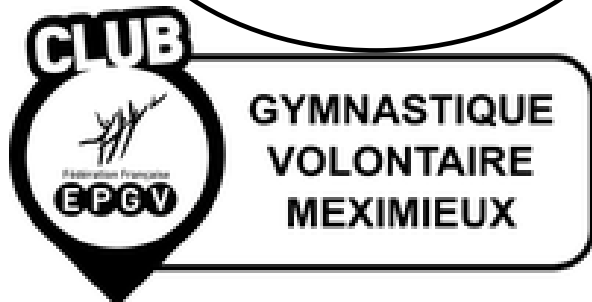
RM PILATES

## Mercredi

Avec Elsa

9h à 10h

RM CARDIO



**Club de Meximieux**

**Saison 2021-2022**

**Maison des arts martiaux**

**Avenue du docteur Berthier à Meximieux**

## Vendredi matin

GYM DOUCE PILATES avec Céline

9h à 10h

10h15 à 11h15

## Vendredi après-midi

GYM DOUCE ET SENIORS avec Christiane

## Jeudi

Avec Christiane

18h30 à 19h30

RM CARDIO

19h45 à 21h15

RM CARDIO STRETCHING

## COURS ENFANTS

**Mercredi** après-midi avec Lucas

5-6 ans : 14h30 à 15h15

4 ans : 15h30 à 16h15

3 ans : 16h30 à 17h15

\*RM = RENFORCEMENT MUSCULAIRE

**Le Pass sanitaire ou test à jour de moins de 72 heures sera demandé.**

**Le certificat médical est obligatoire pour tout nouvel adhérent.**

Pour vos questions :

❖ 06 65 53 75 80

❖ 06 86 11 30 56

**Courriel : [gymvolontaire001024@gmail.com](mailto:gymvolontaire001024@gmail.com)**