

À PARTIR DU LUNDI 5 SEPTEMBRE 2016



GYM EVAHONA

Bérénice : 06 22 31 03 25
gymevahona23@orange.fr

LUNDI à Évaux

Gym d'entretien 15h - 16h

Stretching 16h - 16h30

Circuit training 18h30 - 19h30

Cardio kick boxing 19h30 - 20h30

Yoga 17h30-19h // 19h-20h30

MARDI à Évaux

Renforcement musculaire 18h30 - 19h30

Taille - Abdos - Fessier 19h30 - 20h30

MERCREDI à St Julien

Danse
ados / adultes

18h - 19h

Zumba

19h - 20h

MERCREDI à Évaux

Aquagym 9h - 10h // 10h - 11h

Aqua enfants 14h - 15h

Fit cross 19h30 - 20h30

JEUDI à Évaux

Renforcement musculaire 18h30 - 19h30

Stretching 19h30 - 20h30

Aquagym 18h45 - 19h30

VENDREDI à Évaux

Renforcement musculaire 9h15 - 10h15

Pilâtes 10h15 - 11h15



FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS