FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS

PLANNING
DE VOTRE CLUB
2026-2027

AMICALE GYM
PLENEUF-VAL-ANDRE
11 rue des Clos
Grimault

Retrouvez les adresses des lieux de pratique en fin de document

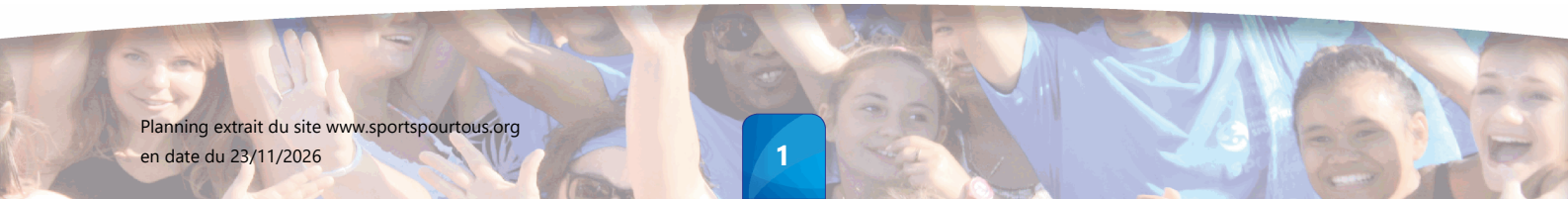
lundi

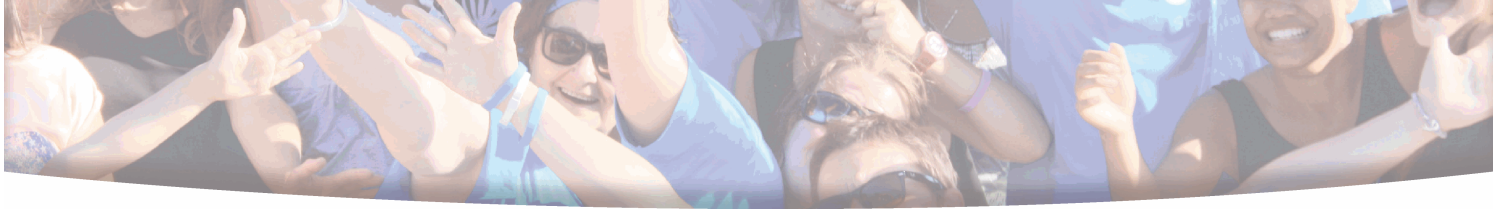
Fitness-Renfo	09:30 - 10:30	Adultes Séniors	Débutant Confirmé	SALLE OMNISPORTS DU PONT GAGNOUX
Fitness-Renfo	10:30 - 11:30	Séniors Adultes	Débutant Confirmé	SALLE OMNISPORTS DU PONT GAGNOUX

mardi

gym renfo	10:45 - 11:45	Adultes Séniors	Débutant Confirmé Expert	SALLE OMNISPORTS DU PONT GAGNOUX
Activités Physiques Adaptées	15:00 - 16:00	Adultes Séniors	Débutant	SALLE OMNISPORTS DU PONT GAGNOUX
équilibre et mémoire	16:00 - 17:00	Adultes Séniors	Débutant Confirmé	SALLE OMNISPORTS DU PONT GAGNOUX
Cardio-Stretching	18:30 - 19:30	Adolescents Séniors Adultes	Débutant Confirmé	SALLE OMNISPORTS DU PONT GAGNOUX

mercredi

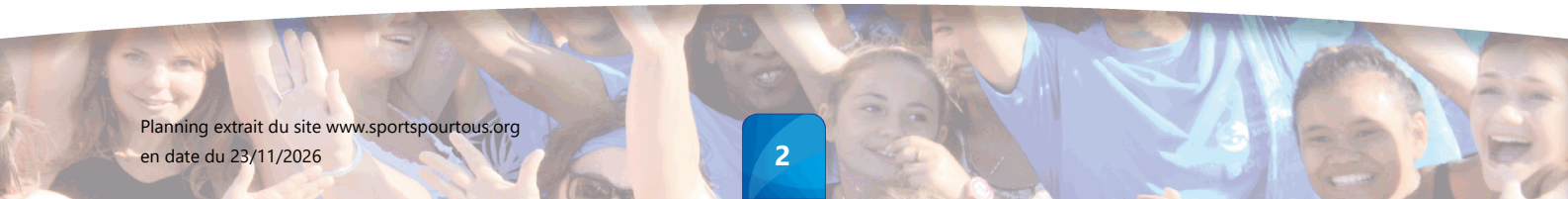


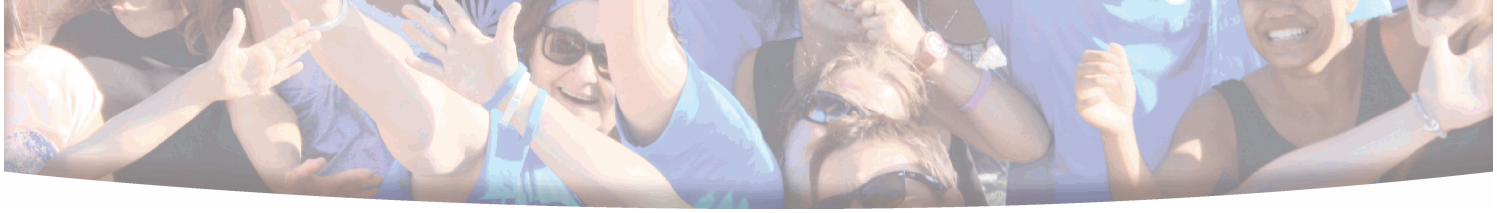


Equilibre-mémoire	09:00 - 10:00	Séniors Adultes	Débutant Confirmé	MILLE-CLUB
Equilibre et mémoire	10:00 - 11:00	Séniors	Débutant Confirmé	MILLE-CLUB
Pilates	10:00 - 11:00	Adultes Séniors	Débutant Confirmé	SALLE OMNISPORTS DU PONT GAGNOUX
A.P.A (cœur et Forme, diabète)	11:00 - 12:00	Adultes Séniors	Débutant	MILLE-CLUB
Stretching	11:00 - 12:00	Adultes Séniors	Débutant Confirmé	SALLE OMNISPORTS DU PONT GAGNOUX
Gym enfants	14:00 - 15:00	Enfants	Débutant Confirmé	SALLE OMNISPORTS DU PONT GAGNOUX
Gym enfants 6 à 8 ans	15:00 - 16:00	Enfants	Débutant Confirmé	SALLE OMNISPORTS DU PONT GAGNOUX
Gym enfants 3 à 5 ans	16:00 - 17:00	Enfants	Débutant Confirmé	SALLE OMNISPORTS DU PONT GAGNOUX
Gym dansée	19:15 - 20:15	Séniors Adultes Adolescents	Débutant Confirmé	SALLE OMNISPORTS DU PONT GAGNOUX

jeudi

Equilibre-mémoire	15:30 - 16:30	Adultes Séniors	Débutant Confirmé	SALLE OMNISPORTS DU PONT GAGNOUX
TRX	17:00 - 18:00	Séniors Adolescents Adultes	Débutant Confirmé	SALLE OMNISPORTS DU PONT GAGNOUX
Cardio-RenfoMusculaire	18:15 - 19:15	Adolescents Adultes Séniors	Débutant Confirmé	SALLE OMNISPORTS DU PONT GAGNOUX
Full Dance	19:30 - 20:30	Adultes Séniors Adolescents	Débutant Confirmé Expert	SALLE OMNISPORTS DU PONT GAGNOUX





vendredi

Bungy Pump	14:30 - 15:30	Adultes Séniors	Débutant Confirmé Expert	EXTERIEUR
Stretching	16:00 - 17:00	Adultes Séniors	Débutant Confirmé	SALLE OMNISPORTS DU PONT GAGNOUX
Pilates	17:15 - 18:15	Adultes Séniors Adolescents	Débutant Confirmé Expert	SALLE OMNISPORTS DU PONT GAGNOUX
Pilates	18:15 - 19:15	Adultes Séniors Adolescents	Débutant Confirmé Expert	SALLE OMNISPORTS DU PONT GAGNOUX

Lieux & contacts

Siège

AMICALE GYM PLENEUF-VAL-ANDRE
11 rue des Clos Grimault
22370 PLENEUF VAL ANDRE
T 06 80 42 15 95
gym.amicale22@orange.fr

Lieux de pratique

EXTERIEUR
22370 PLENEUF VAL ANDRE

MILLE-CLUB
BD KENNEDY
22370 PLENEUF VAL ANDRE

SALLE MUNICIPALE DU GUÉMADEC
AVENUE DU GÉNÉRALE LECLERC
22370 PLÉNEUF VAL ANDRÉ

SALLE OMNISPORTS DU PONT GAGNOUX
22370 PLENEUF VAL ANDRE

