

Retrouvez les adresses des lieux  
de pratique en fin de document



**lundi**



**Gym douce**

09:00 - 10:00

Séniors  
Adultes

Débutant  
Confirmé  
Expert

SALLE POLYVALENTE

**GYM D' ENTRETIEN**

10:10 - 11:10

Adultes  
Séniors  
Adolescents

Débutant  
Confirmé  
Expert

SALLE POLYVALENTE

**GYM D' ENTRETIEN**

11:15 - 12:15

Adultes  
Séniors  
Adolescents

Débutant  
Confirmé  
Expert

SALLE POLYVALENTE

**PILATES Débutant**

12:25 - 13:25

Séniors  
Adultes

Débutant  
Confirmé  
Expert

SALLE POLYVALENTE

**RENFORCEMENT  
MUSCULAIRE**

17:45 - 18:45

Adultes

Débutant  
Confirmé

SALLE POLYVALENTE



**mardi**



**BIEN ETRE et P.L.U.S.**

10:40 - 11:40

Séniors  
Adultes

Débutant

SALLE POLYVALENTE

**VIVRE EN SANTE**

15:15 - 16:15

Adultes  
Séniors

Débutant  
Confirmé  
Expert

CENTRE J.WEINMAN

**RENFORCEMENT CARDIO**

17:40 - 18:40

Adolescents  
Adultes

Débutant  
Confirmé

SALLE POLYVALENTE

**PILATES**

18:45 - 19:45

Séniors  
Adultes

Débutant  
Confirmé

SALLE POLYVALENTE



## mercredi



**BODY ZEN**

09:15 - 10:15

Adultes  
Séniors

Débutant  
Confirmé

SALLE POLYVALENTE

**BODY ZEN**

10:25 - 11:25

Adultes  
Séniors

Débutant  
Confirmé

SALLE POLYVALENTE

**RENFO MUSCU PROFOND  
AVEC PETIT MATÉRIEL**

20:00 - 21:00

Adultes

Débutant  
Confirmé

SALLE POLYVALENTE



## jeudi



**VIVRE EN SANTE**

10:45 - 11:45

Séniors

Débutant

CENTRE J.WEINMAN

**VIVRE EN SANTE**

14:15 - 15:15

Séniors

Débutant

CENTRE J.WEINMAN

**Course à pied**

17:15 - 18:15

Adolescents  
Séniors  
Adultes

Débutant  
Confirmé  
Expert

SALLE POLYVALENTE

**PILATES**

18:20 - 19:20

Adolescents  
Adultes

Débutant  
Confirmé  
Expert

SALLE POLYVALENTE

**GYM RENFO  
MUSCULAIRE/STRETCH**

19:30 - 20:45

Adolescents  
Adultes

Débutant  
Confirmé  
Expert

SALLE POLYVALENTE



## vendredi



**BIEN-ETRE ET P.L.U.S.**

09:45 - 10:45

Séniors  
Adultes

Débutant  
Confirmé  
Expert

SALLE POLYVALENTE

**STRETCHING**

11:00 - 11:45

Adultes  
Adolescents  
Séniors

Débutant  
Confirmé

SALLE POLYVALENTE



## Lieux & contacts



### Siège

GYM FORM' AVANNE-AVENEY (GYM FORM' AA)

1 RUE DE L'EGLISE

SALLE POLYVALENTE

25720 AVANNE AVENEY

T 06 31 47 57 68

mcboudart@orange.fr



### Lieux de pratique

#### ANCIENNE ECOLE D'AVENEY

RUE DE L'ÉCOLE

25720 AVANNE AVENEY

#### CENTRE J.WEINMAN

14-16 RUE DES CERISIERS

25720 AVANNE-AVENEY

#### SALLE POLYVALENTE

1 RUE DE L'EGLISE

25720 AVANNE AVENEY

