

 Retrouvez les adresses des lieux de pratique en fin de document



lundi



RENFO MUSCUL

09:00 - 10:00

Séniors
Adultes

Débutant
Confirmé

GYMNASE L VEYRAT

GYM DOUCE

10:00 - 11:00

Adultes
Séniors

Débutant
Confirmé

GYMNASE L VEYRAT

BODY TONIC

18:00 - 19:00

Adultes

Débutant
Confirmé
Expert

LA MARTINIÈRE

GYM BALL CORE

19:00 - 20:00

Adultes

Débutant
Confirmé
Expert

LA MARTINIÈRE



mardi



HATA YOGA

09:00 - 10:00

Adultes

Débutant
Confirmé

GYMNASE L VEYRAT

STRETCHING

10:00 - 11:00

Adultes

Débutant
Confirmé
Expert

GYMNASE L VEYRAT



mercredi





CUISSES ABDOS 09:00 - 10:00 Séniors Adultes Débutant Confirmé Expert LA MARTINIÈRE

DOS STRETCH 10:00 - 11:00 Adultes Séniors Avec prescription médicale Débutant Confirmé Expert LA MARTINIÈRE

CORE TRAINING 17:30 - 19:00 Adultes Débutant Confirmé Expert LA MARTINIÈRE

YOGA ART 19:00 - 20:00 Séniors Adultes Débutant Confirmé Expert LA MARTINIÈRE



jeudi



CUISSES ABDOS FESSIERS 17:30 - 18:30 Séniors Adultes Débutant Confirmé Expert LA MARTINIÈRE

CARDIO STEP 18:30 - 19:30 Adultes Débutant Confirmé Expert LA MARTINIÈRE



vendredi



RENFO MUSCUL 09:00 - 10:00 Séniors Adultes Débutant Confirmé Expert GYMNASSE L VEYRAT

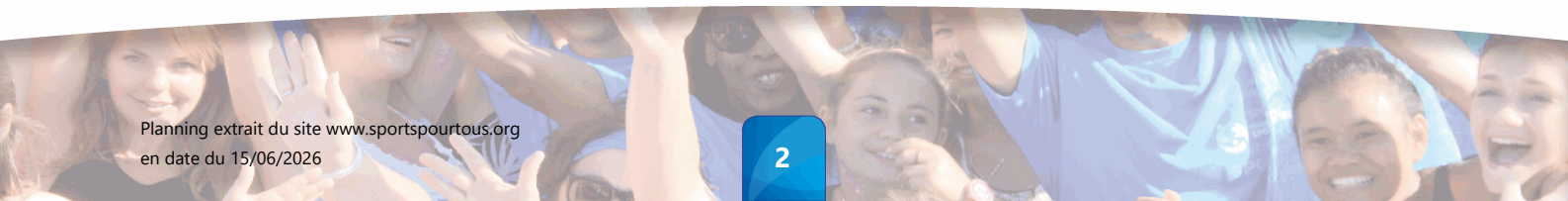
GYM DOUCE 10:00 - 11:00 Séniors Adultes Débutant Confirmé GYMNASSE L VEYRAT



samedi



MARCHE NORDIQUE 09:00 - 11:00 Séniors Adultes Débutant Confirmé GYMNASSE L VEYRAT





Lieux & contacts



Siège

AMBILLY SPORTS LOISIRS
2 RUE DES ECOLES
LA MARTINIÈRE
74100 AMBILLY
T 0699474303
aslambilly@gmail.com



Lieux de pratique

GYMNASE L VEYRAT
74100 AMBILLY

LA MARTINIÈRE
2 RUE DES ECOLES
74100 AMBILLY

