

 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**





<b>CUISSES ABDOS</b>	09:00 - 10:00	Séniors Adultes	Débutant Confirmé Expert	LA MARTINIÈRE
----------------------	---------------	--------------------	--------------------------------	---------------

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

<b>CORE TRAINING</b>	17:30 - 19:00	Adultes	Débutant Confirmé Expert	LA MARTINIÈRE
----------------------	---------------	---------	--------------------------------	---------------

<b>YOGA ART</b>	19:00 - 20:00	Séniors Adultes	Débutant Confirmé Expert	LA MARTINIÈRE
-----------------	---------------	--------------------	--------------------------------	---------------



**jeudi**



<b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>	17:30 - 18:30	Séniors Adultes	Débutant Confirmé Expert	LA MARTINIÈRE
-------------------------------	---------------	--------------------	--------------------------------	---------------

<b>CARDIO STEP</b>	18:30 - 19:30	Adultes	Débutant Confirmé Expert	LA MARTINIÈRE
--------------------	---------------	---------	--------------------------------	---------------



**vendredi**



<b>RENFO MUSCUL</b>	09:00 - 10:00	Séniors Adultes	Débutant Confirmé Expert	GYMNASE L VEYRAT
---------------------	---------------	--------------------	--------------------------------	------------------

<b>GYM DOUCE</b>	10:00 - 11:00	Séniors Adultes	Débutant Confirmé	GYMNASE L VEYRAT
------------------	---------------	--------------------	----------------------	------------------



**samedi**



<b>MARCHE NORDIQUE</b>	09:00 - 11:00	Séniors Adultes	Débutant Confirmé	GYMNASE 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

