

Retrouvez les adresses des lieux  
de pratique en fin de document



**lundi**



**PILATES**

17:45 - 18:45

Femmes  
enceintes  
Adolescents  
Séniors  
Adultes

Débutant  
Confirmé

SALLE CULTURELLE DE  
CENAC

**PILATES**

18:55 - 19:55

Femmes  
enceintes  
Adolescents  
Séniors  
Adultes

Débutant  
Confirmé

SALLE CULTURELLE DE  
CENAC

**STEP / AERO Débutant**

20:00 - 20:45

Femmes  
enceintes  
Adolescents  
Séniors  
Adultes

Débutant  
Confirmé  
Expert

SALLE CULTURELLE DE  
CENAC

**STEP/AERO CONFIRME**

20:45 - 21:30

Femmes  
enceintes  
Adolescents  
Adultes

Débutant  
Confirmé  
Expert

SALLE CULTURELLE DE  
CENAC



**mardi**





**Gym posturale DE  
GASQUET**

11:00 - 12:00

Femmes  
enceintes  
Adolescents  
Séniors  
Adultes

Débutant  
Confirmé

SALLE CULTURELLE DE  
CENAC

**Renfo Muscu**

20:30 - 21:30

Femmes  
enceintes  
Adolescents  
Adultes

Débutant  
Confirmé  
Expert

SALLE MULTI-ACTIVITÉS



**mercredi**



**YIN YOGA**

17:30 - 18:45

Adolescents  
Femmes  
enceintes  
Séniors  
Adultes

Débutant  
Confirmé  
Expert

SALLE CULTURELLE DE  
CENAC

**YOGA VINYASA**

19:00 - 20:15

Adultes  
Séniors  
Adolescents  
Femmes  
enceintes

Débutant  
Confirmé  
Expert

SALLE CULTURELLE DE  
CENAC

**CARDIO**

20:30 - 21:30

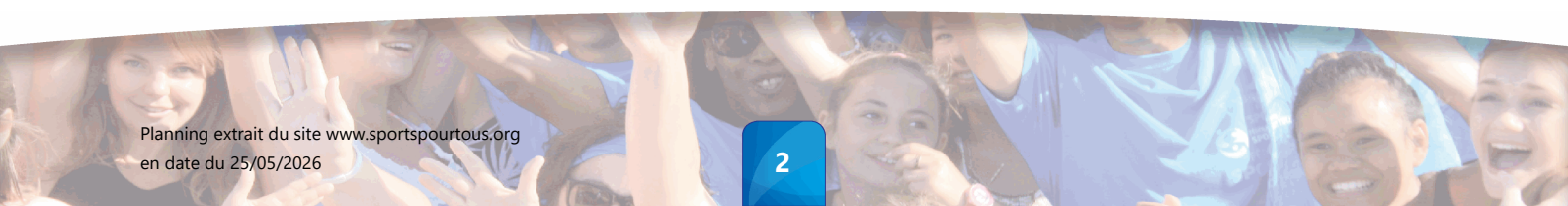
Adultes  
Adolescents

Débutant  
Confirmé  
Expert

SALLE CULTURELLE DE  
CENAC



**jeudi**





### RENFO / PILATES

11:00 - 12:00

Adultes  
Séniors  
Adolescents  
Femmes  
enceintes

Débutant  
Confirmé

SALLE CULTURELLE DE  
CENAC

### DANSE AFRICAINE

19:15 - 20:15

Adultes  
Séniors  
Adolescents  
Femmes  
enceintes

Débutant  
Confirmé  
Expert

SALLE CULTURELLE DE  
CENAC

### Cardio / Renfo full body

20:30 - 21:30

Adultes  
Séniors  
Adolescents  
Femmes  
enceintes

Débutant  
Confirmé  
Expert

SALLE CULTURELLE DE  
CENAC



## Lieux & contacts



### Siège

TEMPO GYM 33  
12 ALLEE DE LESTONNAC  
33360 CARIGNAN DE BORDEAUX  
T 06 23 81 01 96  
tempogym33@gmail.com



### Lieux de pratique

**SALLE CULTURELLE DE CENAC**  
6 ALLEE DES ECOLIERS  
33360 CENAC

**SALLE MULTI-ACTIVITÉS**  
ALLEE DES ECOLIERS  
33360 CENAC

