

Retrouvez les adresses des lieux
de pratique en fin de document



lundi



GYM DOUCE

09:00 - 10:00

Adultes
Séniors

Débutant
Confirmé

SALLE OLYMPIE -
COMPLEXE SPORTIF LA
NOURAIS

GYM TONIQUE

10:00 - 11:00

Séniors
Adultes

Débutant
Confirmé

SALLE OLYMPIE -
COMPLEXE SPORTIF LA
NOURAIS

GYM TONIQUE

11:00 - 12:00

Séniors
Adultes

Débutant
Confirmé

SALLE OLYMPIE -
COMPLEXE SPORTIF LA
NOURAIS

**PILATES-niveau
intermédiaire**

16:30 - 17:30

Séniors
Adultes

Débutant
Confirmé

SALLE OLYMPIE -
COMPLEXE SPORTIF LA
NOURAIS

GYM TONIQUE

17:30 - 18:30

Séniors
Adultes

Débutant
Confirmé

SALLE OLYMPIE -
COMPLEXE SPORTIF LA
NOURAIS

CARDIO BOXING

18:30 - 19:30

Séniors
Adultes

Débutant
Confirmé

SALLE OLYMPIE -
COMPLEXE SPORTIF LA
NOURAIS

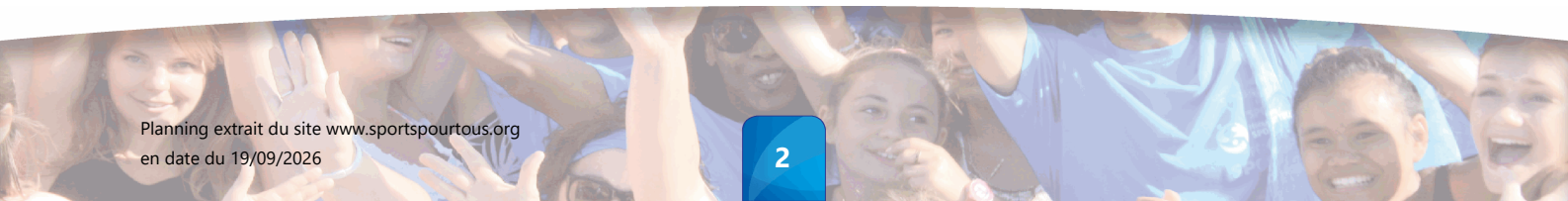


mardi





GYM TONIQUE	09:00 - 10:00	Adolescents Séniors Familles Adultes	Débutant Confirmé	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
GYM DOUCE	09:15 - 10:15	Adultes Familles Séniors	Débutant Confirmé	SALLE D ESCRIME NEMEE - SALLE OMNISPORTS
STRETCHING	10:00 - 11:00	Adolescents Séniors Familles Adultes	Débutant Confirmé	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
GYM DOUCE	10:30 - 11:30	Adultes Familles Séniors Adolescents	Débutant Confirmé	SALLE D ESCRIME NEMEE - SALLE OMNISPORTS
QI GONG	11:00 - 12:00	Adultes Familles Séniors	Débutant Confirmé Expert	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
ABDOS-FESSIERS	14:00 - 15:00	Adolescents Séniors Adultes	Débutant	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
QI GONG	14:00 - 15:00	Adultes Familles Séniors Adolescents	Débutant Confirmé Expert	SALLE BERNARD HINAULT - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
YOGA	15:00 - 16:00	Adultes Familles Séniors	Débutant Confirmé Expert	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
PILATES niveau débutant	16:00 - 17:00	Adolescents Séniors Adultes	Débutant	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
GYM RELAXANTE	17:15 - 18:15	Adultes Familles Séniors Adolescents Femmes enceintes	Débutant	SALLE BERNARD HINAULT - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS





GYM RELAXANTE

18:15 - 19:15

Adultes
Familles
Séniors
Adolescents

Débutant
Confirmé

SALLE BERNARD
HINault - COMPLEXE
SPORTIF LA NOURAI



mercredi



**LIA gym cardio
chorégraphiée**

09:00 - 10:00

Familles
Adolescents
Adultes
Séniors

Débutant
Confirmé
Expert

SALLE OLYMPIE -
COMPLEXE SPORTIF LA
NOURAI

**Prévention des chutes Gym
mémoire**

10:30 - 12:00

Séniors

Débutant
Confirmé

SALLE BERNARD
HINault - COMPLEXE
SPORTIF LA NOURAI

GYM TONIC

19:30 - 20:30

Familles
Adolescents
Adultes
Séniors

Débutant
Confirmé
Expert

SALLE OLYMPIE -
COMPLEXE SPORTIF LA
NOURAI

**PILATES niveau
intermédiaire**

20:30 - 21:30

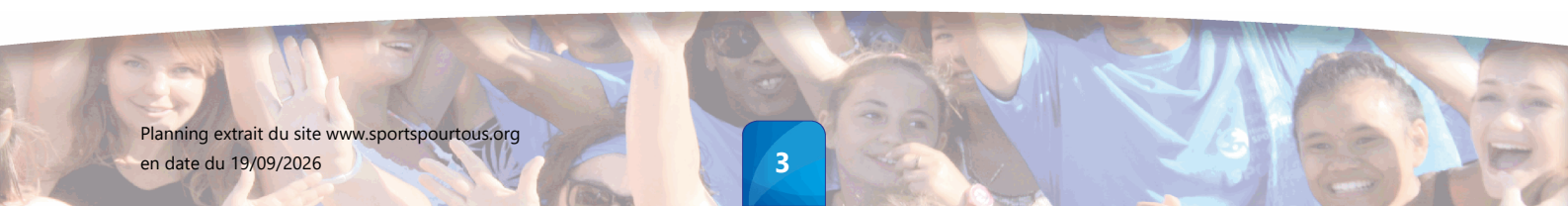
Familles
Adolescents
Adultes
Séniors

Débutant
Confirmé
Expert

SALLE OLYMPIE -
COMPLEXE SPORTIF LA
NOURAI

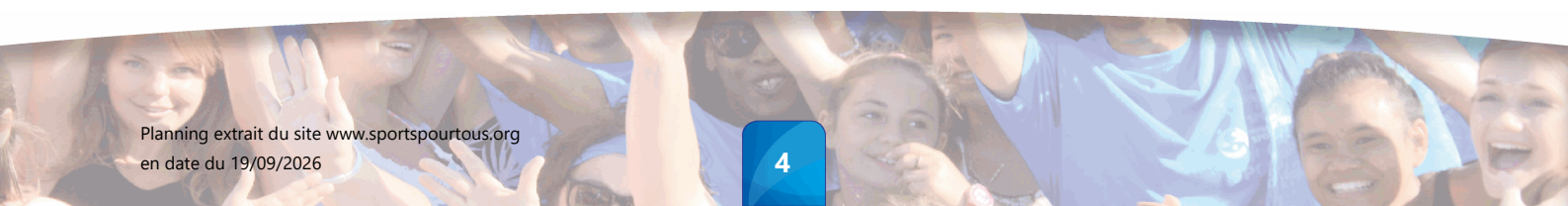


jeudi





GYM DOUCE	08:45 - 09:45	Familles Adolescents Adultes Séniors	Débutant Confirmé Expert	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
STEP niveau débutant	09:00 - 10:00	Familles Adolescents Adultes Séniors	Débutant Confirmé	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
GYM DOUCE	10:05 - 11:05	Familles Adolescents Adultes Séniors	Débutant Confirmé Expert	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
Prévention des chutes Gym mémoire	10:30 - 12:00	Séniors	Débutant Confirmé	SALLE BERNARD HINAULT - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
PILATES niveau avancé	11:15 - 12:15	Familles Adolescents Adultes Séniors	Débutant Confirmé Expert	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
Abdos Fessiers	14:00 - 15:00	Familles Adolescents Adultes Séniors	Débutant Confirmé Expert	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
RESPIRATION-YOGA-RELAX ATION	15:00 - 16:30	Familles Adolescents Adultes Séniors	Débutant Confirmé Expert	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
BODY SCULPT	17:00 - 18:00	Familles Adolescents Adultes Séniors	Débutant Confirmé Expert	SALLE BERNARD HINAULT - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
Stretching	17:00 - 18:00	Familles Adolescents Adultes Séniors	Débutant Confirmé	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS





Gym d'entretien	18:00 - 19:00	Familles Adolescents Adultes Séniors	Débutant Confirmé Expert	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
------------------------	---------------	---	--------------------------------	---

STRETCHING-RELAXATION	18:00 - 19:00	Familles Adultes Séniors	Débutant Confirmé Expert	SALLE BERNARD HINAULT - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
------------------------------	---------------	--------------------------------	--------------------------------	---



vendredi



LIA gym cardio chorégraphiée	09:00 - 10:00	Familles Adolescents Adultes Séniors	Débutant Confirmé	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
---	---------------	---	----------------------	---

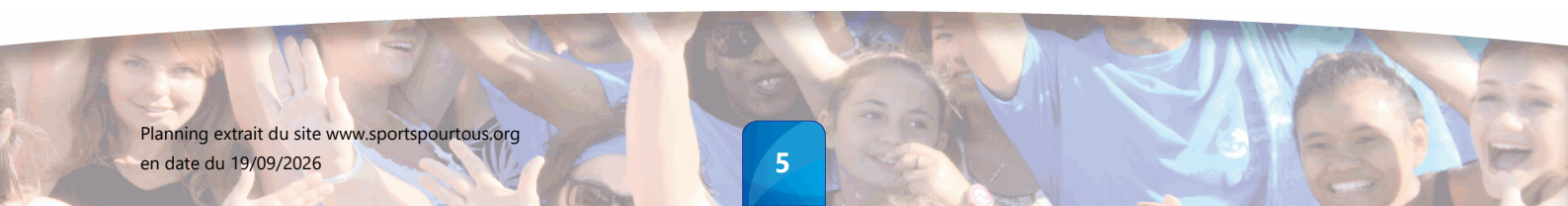
Pilates niveau intermédiaire	10:00 - 11:00	Familles Adolescents Adultes Séniors	Débutant Confirmé Expert	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
---	---------------	---	--------------------------------	---

PILATES niveau débutant	11:00 - 12:00	Familles Adolescents Adultes Séniors	Débutant Confirmé Expert	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
--------------------------------	---------------	---	--------------------------------	---

Gym Tonique	14:00 - 15:00	Familles Adolescents Adultes Séniors	Débutant Confirmé	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
--------------------	---------------	---	----------------------	---

RENFORCEMENT MUSCULAIRE	15:05 - 16:05	Familles Adolescents Adultes Séniors	Débutant Confirmé Expert	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
------------------------------------	---------------	---	--------------------------------	---

STRETCHING-PILATES	16:10 - 17:10	Familles Adolescents Adultes Séniors	Débutant Confirmé Expert	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
---------------------------	---------------	---	--------------------------------	---





Lieux & contacts



Siège

DIN EN FORME
RUE DU MARCHIX
MAIRIE DE DINAN
22100 DINAN
T 0661459324
info@dinenforme.com



Lieux de pratique

EXTERIEUR

3 RUE DE LA NOURAI
22100 LEHON

SALLE D ESCRIME NEMEE - SALLE OMNISPORTS

ROUTE DE DINARD
22100 DINAN

SALLE BERNARD HINAULT - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAI

3 RUE LA NOURAI
22100 LEHON

SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAI

3 RUE DE LA NOURAI
22100 LEHON

