



Fitness

M'

GyM

COURS
D'ESSAI
GRATUIT

Inscription
Renseignements

06 09 31 61 45
facebook.com/mgym31
www.espritmgym.fr
gym.mirepoix@gmail.com

MARCHE NORDIQUE
en semaine &
weekend

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

GYM BIEN-ÊTRE
10H30 - 12H00

GYM BIEN-ÊTRE
9H30 - 11H00

PILATES
19H15 - 20H15

**DOS ABDOS
CUISSES**
19H15 - 19H45

**CROSS
TRAINING***
19H15 - 20H30

YOGA
20H15 - 21H15

STEP - LIA
19H45 - 20H30

SALLES DES FETES de MIREPOIX/TARN & BONDIGOUX

Plus d'info sur www.espritmgym.fr

* en extérieur quand il fait beau