



**LUNDI**

**MARDI**

**MERCREDI**

**JEUDI**

**CONTENU**

10:30/12:00

**ZEN**  
(EMMA)



9:30/11:00

**FITNESS**  
(EMMA)



**ZEN**  
FLOW YOGA  
PILATES  
STRETCHING POSTURAL  
EQUILIBRE  
MÉMOIRE  
AUTO-MASSAGE  
FITBALL

**TOUS NIVEAUX, La saison est à 180€ POUR TOUS LES COURS ou 135€ ZUMBA ou YOGA**

19:30/20:45

**YOGA**  
(GWEN)

19:30/20:45

**FITNESS**  
(EMMA)

19:00/20:00

**ZEN**  
(EMMA)

19:15/20:30

**ZUMBA**  
(SAÏDA)

**FITNESS**  
BODY SCULPT  
CARDIO  
CIRCUIT TRAINING  
RENFORCEMENT  
STEP  
BOXING  
BODY BARRE

**Début des cours le 07/09/20, Inscription sur [www.espritmgym.fr](http://www.espritmgym.fr) ou [facebook/mgym31](https://www.facebook.com/mgym31)**

**SORTIES Marche Nordique, Marche Active renseignements sur [www.espritmgym.fr](http://www.espritmgym.fr) ou [facebook](https://www.facebook.com/mgym31)**