



ES BRUGES GYMNASTIQUE SPORTIVE

Gym Adultes sans compétition

Saison 2017/2018

| Groupe | Type de groupe | Age | Jours | Heures | Prix | Début des cours |
|------------------------|--|------|-------|---------------|-------|---------------------------|
| Circuit training Santé | Activité basée sur le développement du système cardio-vasculaire, respiratoire, musculaire, sur le postural et renforcement muscles profonds | Tous | Jeudi | 12h15 - 13h15 | 190 € | Jeudi 14 septembre |

| | | | | | | |
|-------------------------------|--|------|-------|-----------|-------|---------------------------|
| GYM FORME LOISIR SUR AGRES | Activité mixte avec parcours gymniques et ateliers | Tous | Lundi | 20h - 22H | 200 € | Lundi 11 septembre |
|-------------------------------|--|------|-------|-----------|-------|---------------------------|

| | | | | | | |
|------------------|--|------|-------|-------------|-------|--------------------------|
| GYM FORME LOISIR | Activité mixte avec parcours gymniques et jeux et ateliers | Tous | Mardi | 20h - 21h30 | 210 € | Mardi 5 septembre |
| | | | Jeudi | 20h - 21h30 | 210 € | |

| | | | | | | |
|----------------|--|------|----------|-------------|-------|--------------------------|
| CROSS TRAINING | Activité mixte avec parcours gymniques et ateliers | Tous | Lundi | 20h30 - 22h | 230 € | Lundi 4 septembre |
| | | | Mercredi | 20h30 - 22h | 230 € | |