

GYM'DOLE G.V. saison 2018 / 2019

Reprises des cours le lundi 10 septembre

- *Salle Roger Bambuck zone portuaire Géant : rue Gal Bethouart à Dole*
- *Idéal Standard : rue de Crissey / Dole*

JOUR	HORAIRES	SALLES	COURS	ANIMATEUR
LUNDI	09h00 – 10h00	Idéal Standard esc	Tonique (Cardio- renforcement musculaire)	Marie Pierre
	10h15 – 11h15	Idéal Standard esc	* GymDouceSenior (mob.articulaire,renfo mus. Equilibre,Etirements)	Marie Pierre
	14h-15h	Idéal standard esc	* GymEntretien (mob.articulaire,renfo mus. Equilibre,Etirements)	Marie Pierre
	20h – 21h	Idéal Standard esc	Tonique/Cardio (Step – Renforcement musculaire)	Cécile
MARDI	09h15 – 10h15	Idéal Standard esc	Pilates	Marie Pierre
	10h30 – 11h30	Idéal Standard esc	* GymEntretien (mob.articulaire,renfo mus. Equilibre,Etirements)	Marie Pierre
	12h15 – 13h15	Idéal Standard esc	Pilates	Corinne
	19h10 – 20h00	Roger Bambuck fit	GYM Bien être (étirements,yoga, mob.articulaire)	Marie Pierre
	20h – 21h	Roger Bambuck fit	Tonique (Cardio – Renforcement musculaire)	Marie Pierre
MERCREDI	9h00 – 10h00	Idéal Standard esc.	GYM Bien être (étirements,yoga, mob.articulaire)	Marie Pierre
	16h30-17h30	Idéal Standard esc	Cours enfants 5/9ans (express. Corpo, danse, motricité...)	Marie Pierre
	17h30 – 18h30	Idéal Standard fit	Pilates	Corinne
	18h40 – 19h40	Idéal Standard esc..	Zumba	Corinne
JEUDI	9h15 – 10h15	Idéal Standard esc.	ActiGym (Renft musculaire)	Marie Pierre
	10h30 – 11h30	Idéal Standard esc.	* GymEntretien (mob.articulaire,renfo mus. Equilibre,Etirements)	Marie Pierre
	17h45 – 18h35	Idéal Standard esc..	Renforcement musculaire	Laura
	18h40 – 19h40	Idéal Standard esc	Pilates	Marie Pierre
	20h05 – 21h00	Idéal Standard esc	Tonique / Cardio	Laurent
VENDREDI	9h – 10h	Idéal Standard esc.	Renforcement musculaire	Laura
	10h15 – 11h15	Idéal Standard esc.	* GymDouce senior	Laura

Reprise des cours lundi 10 septembre 2018 – Fin des cours le 30 juin 2019

* Gym adapté aux seniors

<http://www.gymdolegv.fr>

Facebook : gym dole

Tarif annuel: 100 € pour 1 ou 2 cours / semaine – 75€ moins de 25 ans
140€ pour 3 cours – 180 € pour 4 cours