



Gym Oxygène Avranches

Saison 2021-2022

Reprise des activités le **LUNDI 06 SEPTEMBRE 2021**

LUNDI
Gym renfo 9h30 10h30 **Pilates déb** 10h30-11h30 Salle Ernest Lenoël
Marche nordique loisirs 14h00-16h00 Salle du Val St Père
Marche/ renfo Bungy pump 18h00-20h00 Place du marché
Gym cardio/Renfo musculaire 19h00-20h00 Salle Ernest Lenoël, place du marché
Fitness/Aérobic: 20h00-21h00 Salle Ernest Lenoël, place du marché

MARDI
Gym 10h00 -11h00 Salle Saint Martin
Danse 17h15 -21h45 Salle Roger Lemoine
Bungy pump sportif 19h00-21h00 Salle Le Val St Père
Renforcement musculaire 19h00-20h00 Salle de Parisy
..... 20h30-21h30 Salle Michèle Vallaeys (chauss)

MERCREDI
Yoga-pilates 9h30 - 10h30 Salle Michèle Vallaeys
Danse 14h00-20h30 Salle Roger Lemoine
Bungy pump 17h30-19h et 19h-21h Place du marché

Jeu
Gym d'entretien Seniors 9h00 - 10h00 Salle Ernest Lenoël, place du marché
10h15 - 11h15 Cité d'Automne
Marche aquatique 14h00 -17h00 Gare d'Avranches(départ 13h45)
Pilates débutants 18h00 -19h00 Salle Ernest Lenoël,place du marché
Aéro latino 19h15 - 20h15 Salle de Parisy
Aquagym 19h40 - 20h40 Aquabaie
Yoga pilates 19h30-20h30 Salle de motricité, école Mendès France

Vendredi
yoga-pilates 10h00 -11h00 Salle Michèle Vallaeys
Marche nordique sportive 14h00 -16h30 Distri center
Aéro latino ados 17h30 - 18h30 Théâtre Salle de Danse
Aéro latino adultes 18h30 - 19h30 Théâtre Salle de danse
Pilates avancés 19h30 - 20h30 Théâtre Salle de danse
Danse 17h15 - 22 h00 Salle Roger Lemoine

Samedi
Aquagym 11h00 - 12h00 Aquabaie
Danse 10h00 -13h30 Salle Roger Lemoine

Contacts: 02 33 58 35 77
02 33 58 74 28

oxygenegym@laposte.net
gymoxygene.fr

