



# Reprise des Activités Lundi 6 septembre 2021

Pour toute information complémentaire : [www.gymoxygene.fr](http://www.gymoxygene.fr) Pour recevoir des informations sur l'association, merci d'envoyer un mail à : [oxygenegym@laposte.net](mailto:oxygenegym@laposte.net)

## GYM- CARDIO-RENFORCEMENT MUSCULAIRE-PILATES : (Yann-Emmanuelle-Charlène-Régine)

<b>LUNDI</b>	9 H 30 – 10 H 30 (Yann-gym renfo) 19H – 20H (Régine-cardio/renfo)	Salle Ernest Lenoël Place du Marché Salle Ernest Lenoël Place du Marché
<b>MARDI</b>	10 H 00 – 11 H 00 (Régine) 19 H –20 H (Emmanuelle) 20 H 30 – 21 H 30(Charlène)	Salle St Martin Avranches Salle des sports "Parisy" - rue de la Liberté Salle Michèle Vallaeys (LaChaussonnière)
<b>JEUDI</b>	9 H 00 – 10 H 00 (Yann)	Salle Ernest Lenoël place du Marché

## FITNESS/AEROBIC : Régine )

<b>LUNDI</b>	20 H – 21 H	Salle Ernest Lenoël Place du Marché
--------------	-------------	-------------------------------------

## AQUAGYM : (Viviane – Josiane)

<b>JEUDI</b>	19 H 40 – 20 H 40(Viviane)	Aquabaie
<b>SAMEDI</b>	11 H 00 – 12 H 00(Josiane)	Aquabaie

## MARCHE NORDIQUE – BUNGY PUMP : Yann

<b>LUNDI</b>	14H – 16H (débutants-loisirs) 18 H 00 – 20 H 00	Salle du Val Saint Père Place du Marché Avranches
<b>MARDI</b>	19 H 00 - 21 H (sportif)	Salle du Val Saint Père
<b>MERCREDI</b>	17 H 30 – 19 H 19 H 00 – 21 H	Place du Marché (départ 17h30-précises) Place du Marché (départ 19 h-précises)
<b>VENDREDI</b>	14 H 00 – 16 H 30(sportive)	Distri center (Départ 14 h précises)

## AERO LATINO : (Emmanuelle)

<b>JEUDI</b>	19 H 15 – 20 H 15	Salle des sports "Parisy" - rue de la Liberté
<b>VENDREDI</b>	17H30-18 H 30 (ados) 18H30-19H30 (adultes)	Théâtre – Salle de danse Théâtre – Salle de danse

## YOGA / PILATES : (Régine)

<b>MERCREDI</b>	9H30 – 10h30	Salle Michèle Vallaeys (LaChaussonnière)
<b>JEUDI</b>	19H30 – 20H30	Salle de Motricité Ecole Mendès France
<b>VENDREDI</b>	10 H -11 H	Salle Michèle Vallaeys (LaChaussonnière)

## PILATES : (Yann - Emmanuelle)

<b>LUNDI</b>	10H30 –11H30 (Yann-débutants)	Salle Ernest Lenoël Place du Marché
<b>JEUDI</b>	18H – 19 H (Emmanuelle-débutants)	Salle Ernest Lenoël Place du Marché
<b>VENDREDI</b>	19H30-20H30 (Emmanuelle-pilates avancés)	Théâtre – Salle de danse

## SENIORS « PRESERVER SON AUTONOMIE » : Yann

<b>JEUDI</b>	10H 15 –11 H 15	Cité d'Automne
--------------	-----------------	----------------

## MARCHE AQUATIQUE : Yann

<b>JEUDI</b>	14 H 00 – 17 H 00	13 h 45 aire de covoiturage Gare d'Avranches
--------------	-------------------	--

## DANSE: (Delphine) : Modern Jazz, Classique, Contemporain

**COTISATION ADULTE** : 115€ 1 cours/sem., 150€ 2cours, 180 € 3 cours, 210 € 4 cours (, ajouter 30 euros pour tout cours supplémentaire.)

**COTISATION ENFANT** (jusqu'à 15 ans inclus) : 80 € 1cours/sem.

**COTISATION MARCHE AQUATIQUE** : 210 €

**Supplément** : Aquagym 60 €/trim., Modern Jazz 30€/trim.

Dernière mise à jour : 4 août 2021