



# Reprise des Activités Lundi 5 septembre 2022

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 : (Emmanuelle-Charlène-Régine-Emile)

<b>LUNDI</b>	9 H 30 – 10 H 30 (Emmanuelle-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- gym renfo) 19H –20 H (Emile-renfo) 20 H 30 – 21 H 30(Emile- renfo)	Salle St Martin Avranches Salle des sports "Parisy" Salle Michèle Vallaeys (LaChaussonnière)
<b>VENDREDI</b>	9 H 00 – 10 H 00 (Charlène)	Salle Michèle Vallaeys

## FITNESS/AEROBIC : (Emile)

<b>LUNDI</b>	20 H 15– 21 H15	Salle Ernest Lenoël Place du Marché
--------------	-----------------	-------------------------------------

## AQUAGYM : (Emile)

<b>JEUDI</b>	19 H 40 – 20 H 40	Aquabaie
--------------	-------------------	----------

## MARCHE NORDIQUE : (Yann)

<b>LUNDI</b>	14H – 16H(débutants-loisirs)	Place Carnot
<b>VENDREDI</b>	14 H 00 – 16 H 30(sportive)	Place Carnot

## MARCHE ACTIVE TYPE TRAIL : (Emile)

<b>JEUDI</b>	18 H –19 H 15	Place Carnot
--------------	---------------	--------------

## MARCHE SPORTIVE/BUNGY PUMP/RENFO MUSCULAIRE : (Yann)

<b>LUNDI</b>	18 H 00 – 20 H 00	Place Carnot
<b>MARDI</b>	19 H 00 - 21 H 00(sportif)	Place Carnot
<b>MERCREDI</b>	17 H 30 – 19 H 19 H 00 – 21 H	Place Carnot Place Carnot

## ZUMBA : (Emmanuelle)

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

## YOGA / PILATES : (Régine)

<b>MARDI</b>	11H – 12 H	Salle St Martin
<b>MERCREDI</b>	10 H – 11 H 19H30 – 20H30	Salle Michelle Vallaeys Salle Ernest Lenoël Place du Marché

## PILATES : (Charlène - Emmanuelle)

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

## SENIORS « PRESERVER SON AUTONOMIE » : Charlène

<b>VENDREDI</b>	15H 15 –16H 15	Cité d'Automne
-----------------	----------------	----------------

## MARCHE APA«Activité physique adaptée» : Yann

<b>MERCREDI</b>	15 H 30 –17 H	Place Carnot
-----------------	---------------	--------------

## ARCHE AQUATIQUE : Yann

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

COTISATION ADULTE : 120€ 1 cours/sem (ajouter 40 euros pour tout cours supp.)

COTISATION ENFANT (jusqu'à - de 15 ans) : 90 € 1cours/sem.(30€ par cours supp.)

COTISATION MARCHE AQUATIQUE : 210 €

Supplément : Aquagym 60 €/trimestre

Dernière mise à jour : 11 nov 2022