



Reprise des Activités

Lundi 4 septembre 2023

Pour toute information complémentaire : www.gymoxygene.fr Pour recevoir des informations sur l'association, merci d'envoyer un mail à : oxygenegym@laposte.net

GYM- CARDIO-RENFORCEMENT MUSCULAIRE-PILATES :

LUNDI	9 H 30 – 10 H 30 (-gym renfo) 19H15– 20H15 (cardio/renfo)	Salle Ernest Lenoël Place du Marché Salle Ernest Lenoël Place du Marché
MARDI	10 H 00 – 11 H 00 (gym renfo) 19 H –20 H (-renfo) 20 H 30 – 21 H 30(renfo)	Salle St Martin des Champs Salle des sports "Parisy" Salle Michèle Vallaeys (LaChaussonnière)
VENDREDI	9 H 00 – 10 H 00	Salle Michèle Vallaeys

FITNESS/AEROBIC :

LUNDI	20 H 15– 21 H 15	Salle Ernest Lenoël Place du Marché
--------------	------------------	-------------------------------------

AQUAGYM :

JEUDI	19 H 40 – 20 H 40	Aquabaie
--------------	-------------------	----------

ZUMBA :

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

YOGA / PILATES :

MARDI	11 H – 12 H 18h – 19h 19h- 20h	Salle St Martin des Champs Salle Roger Lemoine Salle Roger Lemoine
MERCREDI	10 H – 11 H 19H30 – 20H30	Salle Michelle Vallaeys Salle Ernest Lenoël Place du Marché

PILATES :

LUNDI	10H30 –11H30	Salle Ernest Lenoël Place du Marché
--------------	--------------	-------------------------------------

JEUDI	18H – 19 H	Salle Ernest Lenoël Place du Marché
VENDREDI	10 H – 11 H 19H30-20H30	Salle Michèle Vallaeys Théâtre – Salle de danse

SENIORS « PRESERVER SON AUTONOMIE » :

MARDI	10 H 45 –11 H 45	Cité d'Automne
--------------	------------------	----------------

MARCHE NORDIQUE : EN ATTENTE

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

MARCHE SPORTIVE/BUNGY PUMP : EN ATTENTE

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

MARCHE APA «Activité physique adaptée» : EN ATTENTE

MERCREDI	15 H 30 –17 H	Place Carnot
-----------------	---------------	--------------

MARCHE AQUATIQUE : EN ATTENTE

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

COTISATION ADULTE : 130€ 1 cours/sem (ajouter 55 euros pour tout cours supp.)

COTISATION ENFANT (jusqu'à - de 15 ans) : 100 € 1cours/sem.

COTISATION MARCHE AQUATIQUE : 210 € EN ATTENTE

Dernière mise à jour : 10-Septembre 2023