

# EVOLUTION GYM 2024 / 2025

- Fin des cours le 30 juin 2025 -

	Quand	Qui	Quoi	Où
<b>LUNDI</b>	<b>18h30-19h30</b>	Guillaume Périé	Renfo	Salle des dames
	<b>9h-10h</b>	Cathy Nygren	Pilates	Salle des dames
<b>MARDI</b>	<b>16h-17h</b>	Christophe Lehérissé	Gym douce gym volontaire sport santé, renfo, assouplissements, stretching	Salle des dames
	<b>9h-10h</b>	Cathy Nygren	Pilates	Salle des dames
<b>JEUDI</b>	<b>18h30-19h30</b>	Guillaume Périé	Crossfit	Palais des congrès
	<b>9h30-10h30</b>	Lucia Lefebvre	Gym douce mobilisation articulaire, activité physique adaptée	Salle des dames

