



Section Gymnastique

ANGLET OLYMPIQUE Section Gymnastique

*Vous propose des séances de gymnastique d'entretien,
de renforcement musculaire, de step-cardio et des étirements,*

Les activités sont encadrées par des Educateurs et Educatrices diplômés d'état.

PROGRAMME HEBDOMADAIRE 2023-2024

JOURS	HORAIRES	SEANCES	EDUCATEURS
LUNDI	18h15 - 19h15	Renforcement musculaire	Sophie
	19h15 - 20h15	Etirements	Sophie
MARDI	9h00 - 10h00	Gym Entretien	Cédric
	18H15 - 19H45	Circuit Training sur appareils Abdo fessiers	Cédric
MERCREDI	18h15 – 19h15	Step-cardio débutants	Sophie
	19h15 - 20h15	Etirements	Sophie
JEUDI	9h00 - 10h00	Renforcement musculaire	Sophie
	10h00 - 11h00	Etirements	Sophie
	18h15 - 19h15	Renforcement musculaire	Sophie
	19h15 - 20h15	Etirements	Sophie
VENDREDI	9h00 - 10h00	Gym Entretien	Cédric

- **Aucune adhésion** ne sera acceptée sans la fourniture complète des pièces exigées
- **L'accès à tous les cours est possible**
- La Section Gymnastique vous propose 2 séances d'essai
- Pour tout renseignement, téléphonez au :
06 98 86 33 37 (Secrétariat)
ou messagerie (secretariat.aog@outlook.fr)