

GYM ROCHEGUDE Planning 2023-2024



La cotisation donne accès à tous les cours de manière illimitée dans la limite des places disponibles.

Tarif normal : 160 euros Tarif réduit (sur justificatif) : 110 euros Tarif couple : 265 euros

Cours cardio

Cours non cardio

Cours dansés

Cours dispensés au Gymnase Rochegude, 17 rue Paul Claudel, 8100, ALBI

*Cours dispensés à la maison de quartier de Rayssac
1 rue Harry Baur, ALBI*

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
de 12h15 à 13h15	CIRCUIT TRAINING <i>Claire</i>	POUND <i>Valérie</i>		PILATES <i>Muriel</i>	RENFO HIIT <i>Valérie</i>
de 17h15 à 18h15		RENFO <i>Sandra</i>			
de 18h15 à 19h15	RENFO HIIT <i>Abib</i>	PILOXING <i>Valérie</i>	PILATES <i>Patricia</i>	RENFO <i>Sandra</i>	
de 19h15 à 20h15	NEW STRONG <i>Sandra</i>	PILATES <i>Anne</i>	ZUMBA <i>Patricia</i>	NEW ELGO DANCE <i>Patricia</i>	

LUNDI	JEUDI	VENDREDI
STRETCH' SANTE <i>Claire</i> 10h-11h	NEW GYM DOUCE <i>Claire</i> 11h-12h	
NEW YOGA DANSE <i>Mariannick</i> 17h30-18h30	NEW YOGA PILATES <i>Cécile</i> 15h15-16h15	Cours dispensé en extérieur, pour le lieu de rendez-vous, consultez notre site MARCHE SPORTIVE avec ou sans bâtons <i>Cécile</i> 17h15 -18h45
	PILATES <i>Cécile</i> 19h15-20h15	

Le matériel est à disposition mais pensez à apporter votre serviette et une bouteille d'eau.

Début des cours lundi 4 septembre

gymrochegude@orange.fr

06.51.05.54.74

gym-rochegude.ovh

Inscription en flashant le QR CODE suivant :

