

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 Rochemade, 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	LUNDI	JEUDI	VENDREDI
de 12h15 à 13h15	CIRCUIT TRAINING Claire	POUND Valérie		PILATES Muriel	RENFO HIIT Valérie	STRETCH' SANTE Claire 10h-11h	NEW GYM DOUCE Claire 11h-12h	
de 17h15 à 18h15		RENFO Sandra					NEW YOGA PILATES Cécile 15h15-16h15	<i>Cours dispensé en extérieur, pour le lieu de rendez-vous, consultez notre site</i>
de 18h15 à 19h15	RENFO HIIT Abib	PILOXING Valérie	PILATES Patricia	RENFO Sandra		NEW YOGA DANSE Mariannick 17h30-18h30		MARCHE SPORTIVE avec ou sans bâtons Cécile 17h15 -18h45
de 19h15 à 20h15	NEW STRONG Sandra	PILATES Anne	ZUMBA Patricia	NEW ELGO DANCE Patricia			PILATES Cécile 19h15-20h15	

Début des cours lundi 4 septembre

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

✉ gymrochegude@orange.fr

☎ 06.51.05.54.74

🌐 gym-rochegude.ovh

Inscription en flashant le QR CODE suivant :

