

SPORT SUR ORDONNANCE

avec Alexandra

Vendredi
11h15 - GYMNASTIQUE ADAPTÉE
Dojo - Durée 1h

Pour les personnes en affection
longue durée, possibilité
de prise en charge
par certaines mutuelles.

TARIFS

Frais adhésion annuels 110 €
(dont 30 € licence de la fédération)

+

Prix par cours :

Cours d'1h / semaine : 30 € / an
Cours d'1h30 / semaine : 45 € / an
Cours de 2h / semaine : 60 € / an

Marche douce
(oct. à avr.) : 20 € / an

CONTACT

Alexandra : 06 77 52 11 21
Christelle : 06 18 38 81 96
Mathilde : 06 46 46 56 04
Olivier : 06 07 40 35 09

Merci à nos partenaires pour leur soutien.



GV MALLEMORT

Gymnastique Volontaire de Mallemort
gymmarches@gmail.com
07 89 20 69 66

www.gymmarches.com

Ne pas jeter sur la voie publique





Pilates
avec Alexandra

PILATES

Lundi
17h15 - PILATES DOUX
Dojo - Durée 1h
avec Olivier

Mardi
9h15 - PILATES
Dojo - Durée 1h
avec Alexandra

Mercredi
18h - PILATES / STRETCHING
Mille Club - Durée 1h
avec Mathilde

Jeudi
18h30 - PILATES
Mille Club - Durée 1h
avec Alexandra

Vendredi
15h15 - PILATES
Mille Club - Durée 1h
avec Alexandra

MARCHE NORDIQUE

avec Olivier

Mercredi
8h30
Durée 2h

Samedi
9h00
Durée 2h



MARCHE/GYM SANTÉ

avec Olivier

Lundi
15h30 - MARCHE DOUCE
Durée 1h - Octobre à avril

Mardi
8h45
MARCHE SANTÉ
Durée 1h30

Mardi
11h00
GYM SANTÉ
Dojo - Durée 1h

GYMNASTIQUE

avec Alexandra

Lundi
18h30 - FITNESS
Nouveau Gymnase - Durée 1h

Vendredi
16h15 - STRETCHING
Mille Club - Durée 1h

Samedi
9h00 - FITNESS
Mille Club - Durée 1h

10h00 - STRETCHING
Mille Club - Durée 1h

GYM DOUCE

avec Christelle

Vendredi
9h15 - MÉTHODE DE GASQUET
Dojo - Durée 1h

10h15 - AISANCE POSTURALE
Dojo - Durée 1h



Gymnastique douce
avec Christelle