



# ESCAL Gymnastique

Les Bormettes 83250 La Londe Les Maures

Site Web : <http://escalgym.e-monsite.com>

Mail : [escalgym83@gmail.com](mailto:escalgym83@gmail.com)



## PROGRAMME 2024-2025

Reprise des cours Lundi 9 Septembre 2024

<b>LUNDI</b>	<b>9h à 10h</b>	<b>Gym d'entretien</b>	<b>Annick</b>	<b>Salle H. Poli (salle Basket)</b>
	<b>10h15 à 11h45</b>	<b>Qi Gong</b>	<b>Sophie</b>	
	<b>17h à 18h</b>	<b>Fitness</b>	<b>Chloé</b>	<b>Gymnase Ecole A.Bussone</b>
	<b>18h15 à 19h15</b>	<b>Sophrologie *</b>	<b>Karine</b>	
<b>MARDI</b>	<b>9h à 10h</b>	<b>Renforcement musculaire</b>	<b>Rémi</b>	<b>Salle H. Poli</b>
	<b>17h à 18h</b>	<b>Yoga</b>	<b>Edmée</b>	<b>Gymnase Ecole A.Bussone</b>
	<b>18h15 à 19h15</b>	<b>Fitball</b>	<b>Edmée</b>	
<b>MERCREDI</b>	<b>17h à 18h</b>	<b>Pilates</b>	<b>Chloé</b>	<b>Gymnase Ecole A.Bussone</b>
	<b>18h05 à 19h05</b>	<b>Stretching</b>	<b>Chloé</b>	
<b>JEUDI</b>	<b>9h30 à 10h30</b>	<b>Fitball</b>	<b>Edmée</b>	<b>Salle H. Poli</b>
	<b>10h45 à 11h45</b>	<b>Yoga</b>	<b>Edmée</b>	
	<b>17h à 18h</b>	<b>Pilates avancé</b>	<b>Chloé</b>	<b>Gymnase Ecole A.Bussone</b>
	<b>18h05 à 19h05</b>	<b>Fitness</b>	<b>Chloé</b>	
<b> VENDREDI</b>	<b>9h30 à 10h30</b>	<b>Gym d'entretien</b>	<b>Annick</b>	<b>Salle H. Poli</b>
	<b>18h à 19h</b>	<b>Méditation</b>	<b>Edmée</b>	<b>Gymnase Ecole A.Bussone</b>

**Les 1ers mercredi et jeudi de chaque mois, le Pilates est réalisé avec un gros ballon que vous devez apporter.**

\*La sophrologie est un nouveau cours en test pendant 3 mois, selon fréquentation.

Apporter un siège pour la pratiquer.

