



Association
GYM'Plurielles

Ceyzériat-Montagnat

Saison 2024 - 2025

A partir du 2 septembre 2024



Marche Nordique

Lundi 15h30-16h30

Gym douce

Mardi 08h30 à 09h30

09h30 à 10h30

10h30 à 11h30

Vendredi de 16h45 à 17h45

Gym tonic

Mardi de 18h45 à 19h45



Zumba Fitness

Mardi de 20h00 à 21h00



Fitness Stretching

Jeudi de 18h30 à 19h30



Pilates

Mardi de 17h10 à 18h10

Mardi de 18h15 à 19h15

Abdos Fessiers



Renforcement musculaire

Lundi de 09h00 à 10h00

Lundi de 20h à 21h

Yoga de l'énergie

Mercredi de 17h30 à 18h30

Vendredi de 10h30 à 11h 30

Vini Yoga

Lundi de 17h15 à 18h15 et de 18h30 à 19h30

Jeudi de 09h45 à 10h45

Yin Yoga

Samedi 10h à 11h15 tous les 15 jours

DO IN

Jeudi de 14h30 à 15h45

Zhi Neng Qi Gong

Mercredi

Débutants de 17h à 18h15

Initiés de 18h30 à 19h45

Sophrologie

Cycle de 5 semaines

Programme disponible

Permanences :

Mardi 20 - Vendredi 23- Mercredi 28 Août à Ceyzeriat Salle des associations 17h30-19h

Samedi 31 Août 10h-11h30 à Ceyzériat Salle des Associations

Samedi 7 septembre -Forum des associations Revonnas 10h 12h

= intensité physique

<https://gymplurielles.wixsite.com/monsite>

mail : gympluriellesceyzeriat@gmail.com

Association Gym'Plurielles Mairie de Ceyzeriat 01250 CEYZERIAT N° SIRET 335 183 562 000 16 Code APE-NAF 9312Z Association loi 1901 agréée jeunesse & sport

Ne pas jeter sur la voie publique