

Lieux d'entraînement :

Salle d'échauffement de l'Aréna
2 chemin de Montguichet
93220 Gagny

Gymnase Alain Mimoun
Chemin de l'Etang
93220 Gagny



Nos tarifs :

Le forfait annuel est de 255 €

(Forfait possible par période de 2 mois)

Ces forfaits permettent de participer à toutes les séances de gym, de marche nordique et à une randonnée par mois.

PLANNING DES SEANCES

	JOUR	ANIMATEUR	HORAIRE	SALLE	SEANCE
1	LUNDI	Marie-Eve	14h30/15h45	Forêt Bondy	Marche nordique (*)
2	LUNDI	Valérie C.	20h00/21h00	A. Mimoun	Cardio/Renforcement musculaire
3	MARDI	Marie-Eve	12h00/13h00	Aréna	Renforcement musculaire/Stretching (**)
4	MARDI	Marie-Eve	14h45/16h00	Forêt Bondy	Marche nordique (***)
5	MARDI	Christine	18h45/19h45	Aréna	Cardio Energy
6	MARDI	Sophie	20h00/21h30	Aréna	Fitness
7	MERCREDI	Judith	19h45/20h45	Aréna	Pilates fusion
8	JEUDI	Valérie D.	12h00/13h00	Aréna	Gym douce
9	JEUDI	Aurélien	14h30/15h45	Forêt Bondy	Marche nordique
10	JEUDI	Yann	18h30/19h30	Aréna	Renforcement musculaire
11	JEUDI	Sophie	20h00/21h30	Aréna	Fitness
12	VENDREDI	Valérie D.	18h30/19h30	A. Mimoun	Inspiration Pilates/stretching
13	SAMEDI	Yann	9h30/10h30	A. Mimoun	Renforcement musculaire
14	DIMANCHE	Valérie C.	10h30/11h30	Aréna	Cardio/Renforcement musculaire

Adresse email :
contact@usmggv.fr

Notre site :

www.usmggv.fr



***Vous voulez bouger,
vous amuser,
Venez à l'USMG GV !***



Séances de gym en salle :

Fitness,
Cardio,
Gym douce,
Renforcement musculaire,
Pilates,
Stretching ...



Christine

Cardio Energy
Mardi 18h45

Marie-Eve

Marche nordique lundi 14h30 et mardi 14h45
Gym douce mardi 12h

Yann

Renforcement musculaire
jeudi 18h30 et samedi 9h30

Aurélien

Marche nordique
jeudi 14h30

Valérie D.

Gym douce jeudi 12h et Inspiration Pilates
Stretching vendredi 18h30

Sophie

Fitness
mardi et jeudi 20h

Judith

Pilates fusion
mercredi soir 19h45

Valérie C

Cardio et renforcement musculaire
lundi 20h et dimanche 10h30

Marche nordique :

Forêt régionale de Bondy
RV parking n°3, 2 rue Jean Jaurès
93470 Coubron



Randonnées :

Le dimanche, une fois par mois

