

PLANNING GIG'EN FORME 2025/2026

INSCRIPTION SUR GIGENFORME@GMAIL.COM

LUNDI

18h15-19h15

19h15-20h15

Cours de Gym/Stretching

Ancien dojo



MARDI

20H00

Cours d'Aquabike



Piscine municipale

MERCREDI

17h30

Cours de Natation Ados

Piscine municipale



18h30 - 19h30

Cours de Cardio renfo

Salle
polyvalente

19h30 - 20h15

Cours de renfo/stretching

JEUDI

20h00

Cours de Natation Adultes



20h00

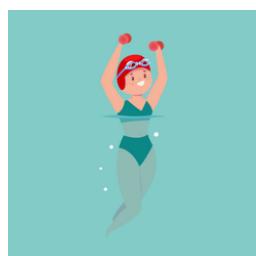
Cours d'Aquabike



Piscine municipale

VENDREDI

19h15



Cours d'Aquagym

Piscine municipale

SAMEDI/DIMANCHE

9h00

Cours d'Aquagym

Piscine municipale



Selon le groupe

Sorties VTT/ Vélo de route / Course à pied

