



Horaires /Cours de GYM 2024-2025 Trébeurden

6 Séances dispensées par Erwan Le Vally (Gym renforcement musculaire) **Salle d'activités**

LUNDI	18H30
MARDI	9H00 et 14H00
MERCREDI	18H30
JEUDI	14H00
VENDREDI	9H00

2 séances dispensées par Stéphanie Troesch (Pilates et Stretching) **Salle Quiniou**

LUNDI	14H00 ou 15H00
--------------	-----------------------

4 séances dispensées par Sylvain Guillot (Stretching ou Pilates) **Salle d'activités**

MARDI	17H00 Stretching
MARDI	18H00 Pilates
MARDI	19H00 Pilates
MERCREDI	17H30 Stretching

2 séances dispensées par Catherine Hergnot (Gym douce) **Salle d'activités**

MERCREDI	10H25 ou 11H30
-----------------	-----------------------