



## **Horaires /Cours de GYM 2025-2026 Trébeurden**

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

<b>LUNDI</b>	<b>18H30</b>
<b>MARDI</b>	<b>9H00 et 14H00</b>
<b>MERCREDI</b>	<b>18H30</b>
<b>JEUDI</b>	<b>14H00</b>
<b>VENDREDI</b>	<b>9H00</b>

### **2 séances dispensées par Stéphanie Troesch (Pilates et Stretching)** **Salle d'activités**

<b>LUNDI</b>	<b>14H00 ou 15H00</b>
--------------	-----------------------

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

<b>MARDI</b>	<b>17H00 Stretching</b>
<b>MARDI</b>	<b>18H00 Pilates</b>
<b>MARDI</b>	<b>19H00 Pilates</b>
<b>JEUDI</b>	<b>17H30 Stretching</b>

### **2 séances dispensées par Sylvain Guillot (Gym douce)** **Salle d'activités**

<b>MERCREDI</b>	<b>10H30 ou 11H30</b>
-----------------	-----------------------