



ToniForme

GYM *PASSION*

Tous les jours de la semaine

Une animation différente du lundi au dimanche !

Palais des Sports JC Bouttier *rue Poirier Baron Sannois*
4 matins

GYM DYNAMIQUE
RENFORCEMENT MUSCULAIRE
ABDOS FESSIERS

- **Lundi de 9h à 10h avec Sophie**
- **jeudi de 9h à 10h avec Estelle**
- **Samedi de 11h15 à 12h15 avec Christine**
- **Dimanche de 9h45 à 10h45 avec Mylène**

Piscine P. Williot *77 bd Gambetta – Sannois*
AQUAGYM 2 midi par semaine

Possibilité d'accéder à la piscine 15 mn avant la séance
Pas de maquillage, et douche et bonnet obligatoire

- **Mardi de 11h45 à 12h30 et de 12h30 à 13h15**
avec Jacqueline et Jean Pierre
- **Vendredi de 11h45 à 12h30 et de 12h30 à 13h15**
avec André et Jean Pierre

Palais des Sports JC Bouttier rue Poirier Baron Sannois
**GYM DYNAMIQUE, RENFORCEMENT
MUSCULAIRE, ABDOS FESSIERS**

• **Mercredi de 18h à 19h avec Cindy**

*Gymnase de la tour du mail rue de l'Ermitage –
Sannois*

YOGA DU RIRE

• **Mercredi de 20h40 à 21h40 avec Patrick**

Gymnase de la tour du mail

Salle polyvalente rue de l'Ermitage – Sannois
**GYM
PILATES**

• **Jeudi de 17h30 à 18h30 avec Lucia**

