



# ToniForme

## **GYM PASSION A SANNOIS**

*Tous les jours de la semaine*

*Une animation différente du lundi au dimanche !*

### **4 MATINS**

*au Palais des Sports JC Bouttier rue Poirier Baron à Sannois*

#### **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**

### **AQUAGYM 2 FOIS PAR SEMAINE**

*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 obligatoires***

- **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**

## **COURS FIN APRES MIDI**

*au Palais des Sports JC Bouttier rue Poirier Baron à Sannois*

### **Nouveau DAO YIN**

- Mercredi de 17h45 à 18h45 avec Yamina

*au Gymnase de la tour du mail*

*Salle polyvalente rue de l'Ermitage à Sannois*

### **PILATES**

- Jeudi de 17h30 à 18h30 avec Lucia

## **COURS LE SOIR**

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

### **YOGA DU RIRE**

- Mercredi de 20h40 à 21h40 avec Patrick, Nathalie et Johanna