



Activités Forme & Santé

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
<p>Nos professeurs</p> <p>Les cours sont encadrés par des professeurs diplômés d'état.</p> <ul style="list-style-type: none"> Anne Hélène LE MELEDER Clara HOURDIER Emma BONAMY Mickaël BARD Virginie CHAUSSEÉ <p>Lieux</p> <p>À St Sébastien sur Loire</p> <ul style="list-style-type: none"> La Cambronnaise 7 rue de la Croix Blanche Salle de la Fontaine 17 rue de la Pyramide Salle de la Martellière Avenue de la Martellière <p>Tenue et matériel</p> <p>Adoptez des vêtements confortables et des baskets qui maintiennent bien vos chevilles. <i>(Chaussures propres exigées dans les salles)</i></p> <p>Matériel: tapis de sol et gourde</p> <p>TarifsForme</p> <ul style="list-style-type: none"> Gym senior : 150€ (1 Séance) 1 à 2 séances : 200 € 3 à 4 séances : 250 € 5 à 6 séances : 300 € <p>Tarifs Gym. adaptée</p> <ul style="list-style-type: none"> SEP* : 125 € <p>Contact</p> <p>Cambro.forme@gmail.com</p>	<p>09H45 - 10H45 Gym Form' Détente <i>Virginie</i></p> <p>10H45 - 11H45 Pilates/Posturale <i>Virginie</i></p> <p>13H30 - 15H Gym adaptée ARTA <i>Anne-Hélène</i></p> <p>16H - 17H Gym adaptée SEP* <i>Emma</i></p> <p>18H - 18H45 Renfo. Musculaire <i>Mickaël</i></p> <p>18H45 - 19H30 Cardio <i>Mickaël</i></p> <p>19H30 - 20H30 Pilates / Posturale Niveau Intermédiaire <i>Mickaël</i></p>	<p>09H15 - 10H15 Gym Senior <i>Emma</i></p> <p>10H15 - 11H15 Gym Form' Détente <i>Emma</i></p> <p>11h15 - 12h15 Gym adaptée SEP* <i>Emma</i></p> <p>15h15 - 16h45 Gym adaptée ARTA <i>Anne-Hélène</i></p> <p>19H - 20H Gym Form'Détente <i>Mickaël</i></p> <p>20H - 20H45 Renfo. Musculaire <i>Mickaël</i></p>	<p>17H- 18H Pilates/Posturale <i>Virginie</i></p> <p>18H - 18H45 Cardio <i>Virginie</i></p> <p>18H45 - 19H15 HIIT <i>Emma</i></p> <p>19H15 - 20H Cardio <i>Emma</i></p> <p>20h - 21h Barre à terre <i>Clara</i></p>	<p>09H45 - 10H45 Gym Form' Détente <i>Virginie</i></p> <p>10H45 - 11H45 Pilates / Posturale <i>Virginie</i></p> <p>18H15 - 19H Fit Yoga <i>Clara</i></p> <p>19H - 20H Yoga Vinyasa <i>Clara</i></p> <p>20H - 20H45 Stretching / Relaxation <i>Clara</i></p>	<p>09H45 - 10H45 Yoga <i>Clara</i></p> <p>10H45 - 11H30 Stretching/Relaxation <i>Clara</i></p>	



COMPLET

COMPLET

COMPLET

COMPLET

COMPLET

COMPLET

COMPLET

COMPLET

COMPLET

COMPLET

* Sclérose En Plaque