




Activités Forme & Santé

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Nos professeurs Les cours sont encadrés par des professeurs diplômés d'état. <ul style="list-style-type: none"> Anne Héléne LE MELEDER Charline RENAUD Clara HOURDIER Emma BONAMY Mickaël BARD Virginie CHAUSSEE 	09H45 - 10H45 Gym Form' Détente <i>Virginie</i>	09H45 - 10H45 Gym Senior <i>Virginie</i>		09H45 - 10H45 Gym Form' Détente <i>Emma</i>	09H45 - 10H45 Yoga <i>Clara</i>
	10H45 - 11H45 Gym Posturale <i>Virginie</i>	10H45 - 11H45 Gym Form' Détente <i>Virginie</i> COMPLET		10H45 - 11H45 Gym Posturale <i>Emma</i>	10H45 - 11H30 Stretching & Relaxation <i>Clara</i>
		11H45 - 12H30 Total Body Zen <i>Virginie</i> Nouveau			
Lieux À St Sébastien sur Loire <ul style="list-style-type: none"> La Cambronnaise 7 rue de la Croix Blanche Salle de la Fontaine 17 rue de la Pyramide 	13H30 - 15H Gym adaptée ARTA <i>Anne-Hélène</i>	15h15 - 16h45 Gym adaptée ARTA <i>Anne-Hélène</i>		12H30 - 13H15 Total Body Forme <i>Emma</i> Nouveau	
Tenue et matériel Adoptez des vêtements confortables et des baskets qui maintiennent bien vos chevilles. (<i>Chaussures propres exigées dans les salles</i>) Postural / Zen / Stretch : possible de pratiquer en chaussette (pieds nus interdit) Matériel: tapis de sol et gourde	16H - 17H Gym adaptée SEP* <i>Emma</i>		17H- 18H Gym Posturale <i>Charline</i>	16H - 17H Gym adaptée SEP* <i>Emma</i>	
Tarifs Forme <ul style="list-style-type: none"> Gym senior : 165€ (1 Séance) 1 à 2 séances : 220 € séance supplémentaire hebdo. : 50 € 	18H - 18H45 Renfo. Musculaire <i>Mickaël</i> COMPLET		18H - 18H45 Cardio <i>Charline</i>	18H - 18H45 Fit Yoga <i>Clara</i>	
Tarifs Gym. adaptée <ul style="list-style-type: none"> SEP* 1 séance : 165 € SEP* 2 séances : 220 € 	18H45 - 19H30 Cardio <i>Mickaël</i> COMPLET	19H - 20H Total Body Form <i>Mickaël</i> COMPLET	18H45 - 19H15 HIIT <i>Charline</i> COMPLET	18H45 - 19H45 Yoga Vinyasa <i>Clara</i> COMPLET	
Contact Cambro.forme@gmail.com	19H30 - 20H30 Gym Posturale <i>Mickaël</i> COMPLET	20H - 20H45 Renfo. Musculaire <i>Mickaël</i>	19H15 - 20H Total Body Zen <i>Charline</i> COMPLET Nouveau		

2023 / 2024