



SALLE JACQUES NARBONNE ASSM - ST MARTIN LACAUSSE

cours de la SAISON 2025/2026

	Horaires des cours	cours	Animateurs	salle	Cocher votre sélection
Lundi	13h30 à 14h30	Gym douce groupe 1	Magaly	RdC	
	14h45 à 15h45	Gym douce groupe 2	Magaly	RdC	
	18h15 à 19h15	Renforcement musculaire	Magaly	RdC	
Mardi	9h30 à 10h30	Pilates groupe 1	Manue	RdC	complet
	10h45 à 11h45	Pilates groupe 2	Manue	RdC	complet
	12h15 à 13h15	Gym intermédiaire	Magaly	RdC	
	14h15 à 15h15	Pilates groupe 3	Manue	étage	
	18h15 à 19h15	Pilates groupe 1	Sophie	étage	complet
	19h30 à 20h30	Pilates groupe 2	Sophie/Samba	étage	complet
Mercredi	18h à 19h	Pilates groupe 3	Magaly	étage	complet
Mercredi	20h à 21h	Renforcement musculaire	Rodolphe	RdC	
Jeudi	10h00 à 11h00	Gym douce groupe 1	Magaly	RdC	
	11h15 à 12h15	Gym douce groupe 2	Magaly	RdC	
	18h30 à 19h30	Renforcement musculaire	Irina	RdC	
Vendredi	9h15 10h15	Pilates groupe 4	Manue	étage	

du 08 septembre 2025 au 03 juillet 2026 - **ASSM Gym de ST MARTIN LACAUSSE**

Contact :

- réserver votre cours de Pilates et/ou gym douce en journée auprès de **Anne Variengien 06.14.34.08.61**
- réserver votre cours de Pilates du soir auprès de **Sophie MOREAU 06.79.64.07.54**

*Pour les cours de Gym douce et Pilates, les places étant limitées il est demandé de choisir un groupe et de s'y tenir pour la saison entière.
Vous pouvez cocher le groupe et les cours que vous êtes sûrs de pouvoir suivre cette saison.
Nous vous remercions pour votre compréhension.*