

# Pescagym

Profitez de nos heures de cours de gymnastique volontaire avec nos professeurs diplômés :

*Fitness, abdos-fessiers, renforcement musculaire, stretching, gym douce,  
Pilates, Qi Gong, marche nordique*

**FORFAIT ANNUEL ATTRACTIF AVEC LICENCE EPGV COMPRISE  
UNE SEMAINE D'ESSAI GRATUITE - FACILITÉS DE PAIEMENT**

**Lieux des cours : Salle Marcou - 268 avenue Gambetta - 34400 Lunel**

<b>LUNDI</b>	* <b>10h15 PETITS PINS</b> (1H15) ROMAIN - COURS EXTERIEUR marche nordique- marche active - gym	<b>14h30 Marcou</b> (1h15) ROMAIN Renfo- Stretching	
<b>MARDI</b>	<b>10h15 DOJO</b> (1H15) ROMAIN Renforcement musculaire - Stretching		<b>18h15</b> (1H00) DAVID Renfo musculaire
<b>MERCREDI</b>	** <b>09h00</b> (1H30) FRANCOISE Qi Gong	Cours en extérieur en septembre et juin selon la météo.	<b>13h00</b> (1H00) AURELIE Pilates
<b>JEUDI</b>	<b>09h00 DOJO *</b> (45MIN) ROMAIN Special Abdos	<b>09h45 DOJO</b> (45MIN) ROMAIN Renfo- Stretching	<b>18h00</b> (1H30) AURELIE Cardio-abdos-renfo
<b>VENDREDI</b>	<b>09h00</b> (1H00) AURELIE Renfo	<b>10h00</b> (1H00) AURELIE Pilates	



## CONTACT & RENSEIGNEMENTS

Téléphone : 04 67 66 29 01 - 04 67 71 40 41

Portable : 06 77 06 54 05 - 06 34 01 23 30

Mail : [gymvolontaire-034036@epgv.fr](mailto:gymvolontaire-034036@epgv.fr)

Site internet : [pescagym-lunel.com](http://pescagym-lunel.com)



\* cours susceptibles d'être intervertis : marche le jeudi, cours en salle lundi 14h30, sera confirmé à la rentrée.

\*\* reprise des cours le 20/9