


Horaires et lieux :  
à compter du **4**  
**septembre 2023**



Renseignements : par mail  
[stciersgym@laposte.net](mailto:stciersgym@laposte.net) ou  
 Saint Ciers Gym  
ou tel au : 06 41 37 84 12

Cours de **gym, stretching, gym d'entretien**, à St-Ciers sur Gironde à la **salle de danse du dojo** (rue des droits de l'Homme) ou à la **salle des vignes** (cité des Vignes).

JOUR	GYM FITNESS	GYM TRADITIONNELLE	SALLE
Lundi	9h45 – 10h45 (Sandrine) 19H - 20H (J-B)		Dojo salle des vignes
Mardi		10h30 – 11h30	Dojo
Mercredi	18h45 – 19h45 (Sandrine)	19h00 – 20h00	salle des vignes Dojo
Jeudi	18h30-19h30 (J-B)	9h30 – 10h30	Dojo
Vendredi	9h30 – 10h30 (Sandrine)		salle des vignes

**100 €/an (licence + cotisations)**



Retrouver la forme ... un jeu d'enfants de 16 à 98 ans



**Reprise des cours le 4 septembre 2023**

