

# **BOUGEZ, RESPIREZ, VIVEZ BIEN, VIVEZ SPORT.**

Les cours Collectifs de Gymnastique volontaire se déroulent aux lieux et horaires suivants :

- ☛ **Lannemezan** ..... : le **lundi soir** de 18h15 à 19h15 (Gymnase du Nébouzan).
- : le **mardi matin** de 8h30 à 09h30 (Gymnase du Nébouzan).  
: le **mardi matin** de 09h45 à 10h45 (Gymnase du Nébouzan).  
: le **mardi soir / Pilates** de 18h30 à 19h30 (Salle du Renouveau).
- : le **mercredi soir** de 18h30 à 19h30 (Gymnase du Nébouzan).
- : le **jeudi matin** de 8h30 à 9h30 (Gymnase du Nébouzan).  
: le **jeudi matin** de 9h45 à 10h45 (Gymnase du Nébouzan).  
: le **jeudi matin** de 11h00 à 12h00 (Gymnase du Nébouzan / Cours Séniors).
- : le **vendredi matin / Pilates** de 8h30 à 9h30 (Gymnase du Nébouzan).  
: le **vendredi matin / Pilates** de 9h45 à 10h45 (Gymnase du Nébouzan).



**VENEZ PARTAGER UN MOMENT SPORTIF CONVIVIAL OU LA BONNE HUMEUR EST DE MISE.**

**Pour tout renseignement me contacter directement :**

Téléphone : 05.62.99.03.76 / 06.76.44.67.83

E-mail : [seube.christian@orange.fr](mailto:seube.christian@orange.fr)

Quittez les salles et pratiquez une activité de plein air en rejoignant le groupe de marche nordique (encadrement par un instructeur de marche nordique *Méthode OTOP* © / BE Educateur Sportif Activités Physiques et Sportives).

**SUIVEZ LE PAS et REJOIGNEZ NOUS...**

