



SAISON 2025 - 2026

GYM FORME À L'ESA

MARDI :

de 9h30 à 10h30
ou de 10h30 à 11h30

MERCREDI :

gym debout/sur chaise
de 10h à 11h

à partir du 03 février 2026

**30 € le cycle
de 15 séances**

Réservée aux plus de 62 ans



Renseignements et inscriptions :

à partir du

**lundi 12 janvier 2026 après midi
à la MASS**

(Maison de l'Animation Sociale et de la Solidarité)

02.38.64.61.36

Un justificatif de retraite sera demandé pour les personnes entre 62 et 65 ans

Planning prévisionnel 2ème Cycle

Mardi	03 - fev	17 - mar	28 - avr
Mardi	10 - fev	24 - mar	05 - mai
Mardi	17 - fev	31 - mar	12 - mai
Mardi	03 - mar	07 - avr	19 - mai
Mardi	10 - mar	14 - avr	26 - mai
Mercredi	04 - fev	18 - mar	29 - avr
Mercredi	11 - fev	25 - mar	06 - mai
Mercredi	18 - fev	01 - avr	13 - mai
Mercredi	04 - mar	08 - avr	20 - mai
Mercredi	11 - mar	15 - avr	28 - mai