

Nos activités

PILATES

PILATES / STRETCHING

MARCHE NORDIQUE : Débutant/Intermédiaire Intermédiaire/Confirmé

CROSS TRAINING

FITNESS CARDIO

CROSS FITNESS

BODY ZEN

STRETCHING

STRETCHING POSTURAL

DANSE COUNTRY

FIT DANSE LATINO

STEP

Débutant/Confirmé

Renfo (CAF) / Cardio

FITNESS PILARES

		Lundi	8h30 - 9h30 9h40 - 10h40 10h50 - 11h50	Martine Vincent	
	STRETCHING (cours Re-dédoublets)	DOJO Coteau Jouvant			
	CAF / CARDIO (cours dédoublets)	Andre Boillat salle A	17h30-18h30	New	
	PILATES / STRETCHING		18h35 - 19h35	David Fadda	
	FITNESS PILATES (cours dédoublets)		Mardi	8h45 - 9h45	Jean François Iber
	DOJO Coteau Jouvant		9h50 - 10h50		
	MARCHE NORDIQUE (cours dédoublets)	rdv donné par WhatsApp la veille	18h00 - 19h30	New Youssef Kabbouri	
	DANSE COUNTRY	Andre Boillat salle A	18h30 - 19h30		
	STEP débutant / initié	Andre Boillat salle A	19h30 - 20h30	Martine Vincent	
	STEP initié / confirmé	Andre Boillat salle A	20h30 - 21h30		
	MARCHE NORDIQUE (cours dédoublets)	Mercredi rdv donné par WhatsApp la veille	9h00 - 10h30	New Youssef Kabbouri	
	Renfort Musculaire (CAF) / CARDIO	Mairie Mathay	18h - 19h	New Youssef Kabbouri	
	FIT DANSE LATINO	Victor Hugo Salle polyvalente	18h30 - 19h45	Mabelynn Cereceda	
	STRETCHING	Andre Boillat salle A	19h00 - 20h00	Jean François Iber	
	Cross Training Sport Santé / BODY ZEN	Andre Boillat salle A	20h05 - 21h05	Jean François Iber	
	Cross Fitness Entraînement croisé Renfort Musculaire/ Cardio	Jeudi Gymnase Coteau Jouvant	9h - 10h	Céline Iber	
	Cross Training Sport Santé Exercices visant à améliorer la posture, l'équilibre, la coordination et la flexibilité.	Andre Boillat salle A	18h30 - 19h30	New Nathalie Hueber	
	GYM BODY ZEN (cours dédoublets)	Vendredi DOJO Coteau Jouvant	8h - 9h 9h - 10h	Jean François Iber	
	Renforcement musculaire full body / Cardio	Andre Boillat salle A	18h - 19h	New	
	Gym douce / Stretching		19h05 - 20h05	Youssef Kabbouri	

Pour tout renseignement :

Président M. BRENEAUX Didier
06 98 71 86 13
Mail gvmontbelliard@gmail.com
Page facebook : [GVMontbelliard](https://www.facebook.com/GVMontbelliard)
site internet : gvmontbelliard.e-monsite.com

INFORMATIONS

- Règlement de la cotisation par chèque, chèques vacances, coupons sport , Pass Sport
- Inscription et Paiement en ligne avec CCM.
- Pas de cours pendant les vacances scolaires sauf information contraire de la part du comité

Lieux

Montbéliard

DOJO Coteau Jouvant 2 rue Oemichen Petite Hollande Montbéliard

Gymnase Coteau Jouvant
18 rue Oemichen
Petite Hollande Montbéliard

Complexe sportif Andre Boillat 12 route d'Héricourt salle A Montbéliard

Salle polyvalente Victor Hugo
1 rue Boileau Montbéliard

Mathay

Mairie Mathay salle à l'étage

Marches En extérieur
région Montbéliard rdv donné par mail et Whatsapp la veille