

L'association Union Méan Penhoët vous propose



# COURS DE GYM ADULTES



<b>LUNDI</b>	18h-20h :	renforcement musculaire	(Armelle)
	20h15-21h :	Step	(Manuella)
<b>MERCREDI</b>	18h30-19h15 :	HIIT Cardio	(Manuella)
<b>JEUDI</b>	18h15-19h15 :	Renfo-cardio	(Tiffany)
<b>VENDREDI</b>	18H-19h :	Strong by zumba	(Manuella)

Pour 5,50€  
la semaine

200€ L'année

Association Union Méan-Penhoët Gymnastique  
Gymnase Marc Garnier - 7 Rue Clément Ader - Saint-Nazaire

 MARC GARNIER UMP GYM

Renseignements au Gymnase &

Feuilles d'inscriptions sur le site : [umpgym.net](http://umpgym.net)

06 95 14 37 04 [caumpgym@gmail.com](mailto:caumpgym@gmail.com)



Club affilié à la Fédération Française de Gymnastique



# COURS DE PILATES

<b>MERCREDI</b>	17h30-18h30	(Manuella)
	19h15-20h15	(Manuella)
<b>VENDREDI</b>	17h-18h	

Pour 4,50€  
la semaine

160€ L'année

# MARCHE NORDIQUE

<b>MARDI</b>	10h-11h30	(Manuella)
--------------	-----------	------------

Pour 4,50€  
la semaine

160€ L'année