



L'association Union Méan Penhoët vous propose



## COURS DE GYM ADULTES

**LUNDI :** 18h-20h renforcement musculaire avec Armelle

20h-21h Zumba avec Marie

Nouveau

**MARDI :** 18h30-19h30 Cardio-training avec Antoine

Nouveau

**MERCREDI :** 18h30-19h15 HIIT Cardio avec Manuella

**JEUDI :** 18h15-19h15 Circuit Training avec Tiffany ou Antoine

19h15-20h15 Stretching avec Tiffany ou Antoine

Nouveau

**VENDREDI :** 18H-19h : Strong by zumba avec Manuella

## COURS DE GYM DOUCE

**LUNDI : YOGA** 12h15-13h45 / 13h45-15h (salle jardins des plantes)

Nouveau

19h-20h30 (salle école Jules Simon Immaculée)

Avec Evelyne

**MERCREDI : PILATES** 17h30-18h30 / 19h30-20h30 avec Manuella

Nouveau

**Gym SENSORIELLE (FASCIATHERAPIE)** 18h-19h (foyer UMP)

Avec Agnès


**VENDREDI : PILATES** 17h-18h avec Ophélie

Association Union Méan-Penhoët Gymnastique (UMPGYM)

Gymnase marc Garnier – 7 rue Clément Ader – 44600 SAINT NAZAIRE

Renseignements : site internet [www.umpgym.net](http://www.umpgym.net) – 06 95 14 37 04 [caumpgym@gmail.com](mailto:caumpgym@gmail.com)

 MARC GARNIER UMP GYM

 umpgym

Club affilié à la Fédération Française de Gymnastique

