



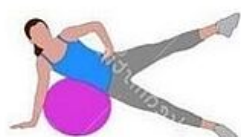
## Gym Détente Loisirs

📍 44410 st-lyphard

☎ 07 70 17 23 95

@ Courriel

👤 Contacter : Isabelle LEQUELLEC



| LUNDI                                                                                       | MERCREDI                                                                              | JEUDI                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17h00 / 18h00<br><b>Pilates</b><br>(travail des muscles profonds & postural)<br>Antoinette  | <b>SAISON 2023-2024</b><br><i>Reprise des cours le <u>Lundi 11 Septembre 2023</u></i> | 8h45 / 9h45<br><b>Stretching</b><br>(étirements, gym douce)<br>Antoinette                        |
| 18h00 / 19h00<br><b>Gym Dynamique</b><br>(renforcement musculaire, abdos-fessiers)<br>Yoann |                                                                                       | 17h30 / 18h30<br><b>Pilates</b><br>(travail des muscles profonds & postural)<br>Antoinette       |
| 18h15 / 19h15<br><b>Stretching</b><br>(étirements, gym douce)<br>Antoinette                 |                                                                                       | 19h00 / 20h00<br><b>Gym Dynamique</b><br>(renforcement musculaire, abdos-fessiers)<br>Antoinette |
| 19h30 / 20h30<br><b>Gym Dynamique</b><br>(renforcement musculaire, abdos-fessiers)<br>Yoann |                                                                                       |                                                                                                  |
| 20h00 / 21h00<br><b>Pilates</b><br>(travail des muscles profonds & postural)<br>Antoinette  |                                                                                       |                                                                                                  |
|                                                                                             | 17h30 / 18h30<br><b>Pilates</b><br>(travail des muscles profonds & postural)<br>Yoann |                                                                                                  |
|                                                                                             | 19h00 / 20h00<br><b>Step</b><br>(méthode de fitness)<br>Yoann                         |                                                                                                  |

SAINT- LYPHARD - Salle des Coulines

SAINT-MOLF - Salle Roby Wolff



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
SPORTS POUR TOUS

Contacts :  
Site internet :

📞 Isabelle 07.70.17.23.95 ou 📞 Nathalie 06.59.80.12.84  
[gym-detente-loisirs.net](http://gym-detente-loisirs.net)

Un premier cours gratuit vous est proposé pour découvrir nos activités 😊



# **HOTEL DE VILLE DE SAINT-LYPHARD**

1, rue de Kerio  
44410 Saint-Lyphard

 02 40 91 41 08

