



Gym Détente Loisirs

📍 44410 st-lyphard

☎ 07 70 17 23 95

@ Courriel

👤 Contacter : Isabelle LEQUELLEC



LUNDI

17h00 / 18h00

Pilates

(travail des muscles profonds & postural)

Antoinette

18h10 / 19h10

Stretching

(étirements, gym douce)

Antoinette

18h15 / 19h15

Renforcement Musculaire

(gym dynamique, abdos-fessiers)

Gwendal

19h40 / 20h40

Pilates

(travail des muscles profonds & postural)

Antoinette

19h45 / 20h45

Renforcement Musculaire

(gym dynamique, abdos-fessiers)

Gwendal

20h45 / 21h45

Pilates

(travail des muscles profonds & postural)

Antoinette

MERCREDI

SAISON 2026-2027

Reprise des cours le lundi 7 Septembre 2026

17h45 / 18h45

Stretching

(étirements, gym douce)

Virginie

19h00 / 20h00

Circuit Training Renfo-Cardio

(renforcement musculaire renfo-cardio)

Virginie

SAINT-LYPHARD – Salle des Coulines

SAINT-MOLF – Salle Roby Wolff



FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS
PAYS DE LA LOIRE



JEUDI

8h45 / 9h45

Stretching

(étirements, gym douce)

Antoinette

17h00 / 18h00

Pilates

(travail des muscles profonds & postural)

Virgile

17h30 / 18h30

Pilates

(travail des muscles profonds & postural)

Antoinette

18h15 / 19h15

Cuisses Abdos Fessiers

(CAF)

Virgile

19h20 / 20h20

Full Body Cardio

(renforcement musculaire cardio corps complet)

Virgile

Venez nous rejoindre ! 😊

Contactez 📞 Isabelle 07.70.17.23.95 ou 📞 Nathalie 06.59.80.12.84

<https://club.sportspourtous.org/gym-detente-loisirs-44/accueil/>



HOTEL DE VILLE DE SAINT-LYPHARD

1, rue de Kerio
44410 Saint-Lyphard

 02 40 91 41 08

