

**SAISON  
2023  
2024**

**OXYGÈNE**

**ZEN**



**ENERGIE**



## **MARCHE NORDIQUE**

Chaque lundi et jeudi de 14h à 15h30

## **GYM ADULTES**

**- PILATES -**

mercredi 18h15-19h15

Salle associative de Mercury

**- GYM ÉNERGIE -**

(abdos / fessiers / cardio / renforcement musculaire)

jeudi 19h30-20h30

Salle des associations de Verrens-Arvey

**REPRISE  
DES COURS À  
PARTIR DU  
18 SEPTEMBRE  
2023**

## **GYM SENIOR**

(mémoire / équilibre / gym douce)

mardi 10h30-11h30

Salle d'animation rurale de Mercury