

**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