



Cours Adultes

Villages des Associations: samedi 2 septembre 2023
Reprise des cours: lundi 4 septembre 2023

Lundi

9h00 à 10h00: APA (Sport sur ordonnance)

19h00 à 20h00: Fitness, Renforcement musculaire

Mardi

20h30 à 21h30: Zumba®

Mercredi

11h15 à 12h15: Pilates® Fitball (places limitées)

19h00 à 20h00: Pilates® (places limitées)

20h à 21h00: Pilates® (places limitées)

Judi

18h30 à 19h30: Fitness, Renforcement musculaire

Vendredi

19h00 à 20h00: Fitness / Cardio

Tarifs

GV adultes: **103€**

GV lycéen/étudiant: **85€**

Zumba® **ou** Pilates® **ou**

Pilates® Fitball: **122€**

Pack GV + Zumba® **ou** Pilates®: **197€**

2 séances d'essai gratuites pour découvrir

**Cours à la salle des fêtes
de Lacanau de Mios**
8 avenue de Verdun

Renseignements :

@: gymlacanau@yahoo.fr

<http://gymlacanau.e-monsite.com/>



Cours Adultes

Villages des Associations: samedi 2 septembre 2023
Reprise des cours: lundi 4 septembre 2023

Lundi

9h00 à 10h00: APA (Sport sur ordonnance)

19h00 à 20h00: Fitness, Renforcement musculaire

Mardi

20h30 à 21h30: Zumba®

Mercredi

11h15 à 12h15: Pilates® Fitball (places limitées)

19h00 à 20h00: Pilates® (places limitées)

20h à 21h00: Pilates® (places limitées)

Judi

18h30 à 19h30: Fitness, Renforcement musculaire

Vendredi

19h00 à 20h00: Fitness / Cardio

Tarifs

GV adultes: **103€**

GV lycéen/étudiant: **85€**

Zumba® **ou** Pilates® **ou**

Pilates® Fitball: **122€**

Pack GV + Zumba® **ou** Pilates®: **197€**

2 séances d'essai gratuites pour découvrir

**Cours à la salle des fêtes
de Lacanau de Mios**
8 avenue de Verdun

Renseignements :

@: gymlacanau@yahoo.fr

<http://gymlacanau.e-monsite.com/>



Cours Adultes

Villages des Associations: samedi 2 septembre 2023
Reprise des cours: lundi 4 septembre 2023

Lundi

9h00 à 10h00: APA (Sport sur ordonnance)

19h00 à 20h00: Fitness, Renforcement musculaire

Mardi

20h30 à 21h30: Zumba®

Mercredi

11h15 à 12h15: Pilates® Fitball (places limitées)

19h00 à 20h00: Pilates® (places limitées)

20h à 21h00: Pilates® (places limitées)

Judi

18h30 à 19h30: Fitness, Renforcement musculaire

Vendredi

19h00 à 20h00: Fitness / Cardio

Tarifs

GV adultes: **103€**

GV lycéen/étudiant: **85€**

Zumba® **ou** Pilates® **ou**

Pilates® Fitball: **122€**

Pack GV + Zumba® **ou** Pilates®: **197€**

2 séances d'essai gratuites pour découvrir

**Cours à la salle des fêtes
de Lacanau de Mios**
8 avenue de Verdun

Renseignements :

@: gymlacanau@yahoo.fr

<http://gymlacanau.e-monsite.com/>



Cours Enfants

Villages des Associations: samedi 2 septembre 2023
Reprise des cours: mercredi 6 septembre 2023

Mercredi

16h30 à 17h30: PS/MS/GS « Le sport en découverte ! » (places limitées)

17h45 à 18h45*: Zumba® Kids (places limitées)
(à partir du CP)

Vendredi

16h50 à 17h50*: Zumba® Kids (places limitées)
(à partir du CP)

Tarifs

GV enfants: **78€**

Zumba® Kids: **81€**

* Cours éligible au Pass'Sport

2 séances d'essai gratuites pour découvrir

Cours à la salle des fêtes
de Lacanau de Mios
8 avenue de Verdun

Renseignements :

@: gymlacanau@yahoo.fr

<http://gymlacanau.e-monsite.com/>



Cours Enfants

Villages des Associations: samedi 2 septembre 2023
Reprise des cours: mercredi 6 septembre 2023

Mercredi

16h30 à 17h30: PS/MS/GS « Le sport en découverte ! » (places limitées)

17h45 à 18h45*: Zumba® Kids (places limitées)
(à partir du CP)

Vendredi

16h50 à 17h50*: Zumba® Kids (places limitées)
(à partir du CP)

Tarifs

GV enfants: **78€**

Zumba® Kids: **81€**

* Cours éligible au Pass'Sport

2 séances d'essai gratuites pour découvrir

Cours à la salle des fêtes
de Lacanau de Mios
8 avenue de Verdun

Renseignements :

@: gymlacanau@yahoo.fr

<http://gymlacanau.e-monsite.com/>



Cours Enfants

Villages des Associations: samedi 2 septembre 2023
Reprise des cours: mercredi 6 septembre 2023

Mercredi

16h30 à 17h30: PS/MS/GS « Le sport en découverte ! » (places limitées)

17h45 à 18h45*: Zumba® Kids (places limitées)
(à partir du CP)

Vendredi

16h50 à 17h50*: Zumba® Kids (places limitées)
(à partir du CP)

Tarifs

GV enfants: **78€**

Zumba® Kids: **81€**

* Cours éligible au Pass'Sport

2 séances d'essai gratuites pour découvrir

Cours à la salle des fêtes
de Lacanau de Mios
8 avenue de Verdun

Renseignements :

@: gymlacanau@yahoo.fr

<http://gymlacanau.e-monsite.com/>