# Gymnastique Volontaire Meulanaise (G.V.M)

Les cours de gymnastique ont lieu les jours suivants:

- Lundi:

- de 20h à 21 h Zumba

- Mardi:

- de 9h à 10h: Pilates tous niveaux
- de 10h à 11h: Renforcement Musculaire/Body Fit
- de 11h à 12h: Sénior Equilibre
- de 19h30 à 20h30 : Salle de Tessancourt Stretching Postural/Body Zen

- Mercredi:

- de 9h à 10h: Gym Bien-être
- de 10h à 11h: Zumba Gold
- de 11h à 12h: Gym Bien-être adapté,
- de 19h à 20h: Cardio-Renforcement Musculaire
- de 20h à 21h: Yoga,

- Jeudi:

- de 9h à 10h: Fitness Tonique
- de 10h à 11h: Yoga
- de 11h à 12h: Yoga sur chaise,
- de 19h à 20h: Cardio/Renforcement Musculaire,
- de 19h à 20h: Pilates,

- Vendredi:

- de 19h à 20h: Stretching Postural/Body Zen

- Samedi:

- de 9h à 10h: Body Fit
- de 10h à 11h: Pilates

## Adresse

Hôtel de Ville
10 place Brigitte Gros
78250
Meulan-en-Yvelines
06 80 73 86 77 - 01 30 99 56 37
gvmeulan@gmail.com
Président(e)
Mme Rita CHARLES

Infos pratiques

Les cours sont ouverts à tout public adulte.

Liens utiles
Site de l'association