



**REPRISE  
DES COURS  
LE LUNDI 07  
SEPTEMBRE  
2020**

## HORAIRES DES COURS

### COURS COLLECTIFS

Gymnase des Promenades, Bd Louis Giroux, Vitré

#### Cours Fitness

- **Lundi (4 séances) : 12h15 – 18h00 – 19h00  
20h00 (ZUMBA) – sur inscription**
- **Mardi (1 séance) : 14h45**
- **Mercredi (3 séances) : 17h30 – 18h30 – 20h30** (step cardio/renfo)
- **Jeudi (4 séances) : 9h30 – 17h30 – 18h30**

#### Cours Pilates – sur inscription (limité à 18 personnes)

- **Mardi (1 séance) : 15h45**
- **Mercredi (1 séance) : 19h30**
- **Jeudi (1 séance) : 16h**

#### Cours Séniors

- **Lundi (2 séances) : 15h – 16h15**
- **Jeudi (1 séance) : 10h30**

#### Cours Spécifiques

Personnes présentant des pathologies cardiovasculaires

- **Jeudi (1 séance) : 11h30**

## ESPACE MUSCULATION (uniquement sur inscription)

Hall3, Parc des Expositions, Vitré

- **Lundi (3 séances) : 18h – 19h – 20h**
- **Mercredi (4 séances) : 17h – 18h – 19h – 20h**

**Tous nos cours sont mixtes**

## ATTENTION

Inscriptions au **Hall 3**  
Parc des Expositions  
(Vitré)

- **Vendredi 4 septembre**  
de 17h à 20h
- **Samedi 5 septembre**  
de 9h30 à 17h30
- **Vendredi 11 septembre**  
de 17h à 20h
- **Samedi 12 septembre**  
de 9h30 à 12h
- **Vendredi 18 septembre**  
de 17h à 20h
- **Samedi 19 septembre**  
de 9h30 à 12h
- **Vendredi 25 septembre**  
de 17h à 20h
- Adhésion initiale : Certificat médical obligatoire
- Renouvellement : remplir le Questionnaire de Santé
- Enveloppe timbrée avec nom et adresse

#### RENSEIGNEMENTS :

Présidente : Isabelle BŒUF  
Trésorière : Andrée MENON

[vitre.gym.sante@gmail.com](mailto:vitre.gym.sante@gmail.com)

07 69 52 20 98

[www.vitre-gym-sante.fr](http://www.vitre-gym-sante.fr)