

**Portes Ouvertes Gym'In Fitness du 04 et 05 septembre 2021**  
**De 10h00 à 17h00 – Offres Spéciales et démonstrations**

Samedi 04 septembre 2021

Assure ta place au

02.98.53.18.20 ou  

ouvert à tous – Gratuit

(non adhérent : amenez votre Passe sanitaire)

Dimanche 05 septembre 2021

Assure ta place au

02.98.53.18.20 ou  

ouvert à tous – Gratuit

(non adhérent : amenez votre Passe sanitaire)

10H00-10H30

**YOGA PILATES**

*renforcez vos muscles profonds*

(Adrien)

11H00-11H30

**CUISSES ABDOS FESSIERS**

(Mathilde)

12H00-12H30

**BIKING**

*Roulez en fractionné*

*en vous amusant*

(Adrien)

13H00-13H30

**POUND FITNESS à tester absolument**

(Mathilde)

14H00-14H30

**PUMP**

*renforcez tout votre corps*

(Adrien)

15H00-15H30

**AEROBOXE fun and fun**

(Carole)

16H00-16H30

**ZUMBA fitness pour tous**

(Mathilde)

**GYM/IN**  
FITNESS

En continu :

Boxe / Badminton / Squash /

Foot 5x5 avec Giuseppe cours technique individuelle

10H00-10H30

**HIIT**

*Du cardio 120%*

(Adrien)

11H00-11H30

**POUND FITNESS à tester absolument**

(Mathilde)

12H00-12H30

**AEROBOXE fun and fun**

(Carole)

13H00-13H30

**YOGA PILATES**

*Renforcez vos muscles profonds*

(Adrien)

14H00-14H30

**PUMP**

*Renforcez tout votre corps*

(Adrien)

15H00-15H30

**ZUMBA fitness pour tous**

(Mathilde)

16H00-16H30

**BIKING**

*Roulez en fractionné en vous amusant*

(Adrien)

**GYM/IN**  
FITNESS

En continu :

Boxe / Badminton / Squash /

Danse de salon 10h30 à 12h00 salsa rock bachata