Gymnastique volontaire de Grasse

HORAIRES DES COURS HYGIMOUV GRASSE 2025 2026

Salles	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Lycee Amiral de Grasse Av. Maréchal Leclerc	18h30 à 19h30				18h30 à 19h30
Lycée de Croisset Chemin de la Cavalerie	18h30 à 19h30		18h30 à 19h30		
Salle Saint Antoine Chemin de la Chapelle		9h30 à 10h30 18h30 à 19h30		9h15 à 10h25 (Pilâtes*) 10h30 à 11h40 (Pilâtes*) 18h à 19h (Pilâtes*)	9h30 à 10 h30 10h30 à 11h30 stretching tous les 15 jours
Salle Righetti Le Plan Grasse	15h à 16h (Stretching Seniors)			15h à 16h (Seniors)	17h à 18h (Stretching)
Salle de Saint Jacques Chemin des Chênes	9h à 10 h (Gym douce) 10h à 11h (Gym douce)		9h à 10h (Gym douce) 10h à 11h (Gym douce)	9h à 10h (Gym douce) 10h à 11h (Gym douce)	

Pilâtes *

Pour tous les cours inscription obligatoire auprès de Michèle au 06 25 31 10 69

Marche Nordique	(possibilité de prêts de bâtons) séance de 2h par semaine en extérieur à jour et horaire variables. Inscription obligatoire auprès de Jany-Claude au 06 88 44 15 41

Site Internet : hygimouv.com
Mail : hygimouvgrasse@gmail.com