

Lieux d'entraînement :

Salle d'échauffement de l'Aréna  
2 chemin de Montguichet  
93220 Gagny

Gymnase Alain Mimoun  
Chemin de l'Etang  
93220 Gagny



Nos tarifs :

Le forfait annuel est de 255 €

(Forfait possible par période de 2 mois)

Ces forfaits permettent de participer à toutes les séances de gym, de marche nordique et à une randonnée par mois.

JOUR	HORAIRE	SALLE	SEANCE
LUNDI	14h30/15h45	Forêt Bondy	Marche nordique
LUNDI	20h00/21h00	A. Mimoun	Gym tonique
MARDI	12h00/13h00	Aréna	Renfo musc/Stretching
MARDI	14h45/16h00	Forêt Bondy	Marche nordique
MARDI	20h00/21h30	Aréna	Fitness
MERCREDI	19h45/20h45	Aréna	Pilates fusion
JEUDI	12h00/13h00	Aréna	Gym douce
JEUDI	18h30/19h30	Aréna	Gym Energy
JEUDI	20h00/21h30	Aréna	Fitness
VENDREDI	18h00/19h30	A. Mimoun	Pilates / stretching
SAMEDI	9h30/10h30	A. Mimoun	Gym Energy
DIMANCHE	10h30/11h30	Aréna	Gym tonique

Adresse email :  
[contact@usmggv.fr](mailto:contact@usmggv.fr)

Notre site :  
[www.usmggv.fr](http://www.usmggv.fr)



SPORT  
SANTÉ.FR

**GYM  
VOLONTAIRE  
USMG**

Gym en salle  
Marche nordique  
Randonnées

[www.usmggv.fr](http://www.usmggv.fr)

***Vous voulez bouger,  
vous amuser,  
Venez à l'USMG GV !***



#### Séances de gym en salle :

Fitness,  
Gym Energy,  
Gym tonique,  
Gym douce,  
Renforcement musculaire,  
Pilates  
Stretching ...



**GYM VOLONTAIRE USMG**

LES ANIMATEURS

Yann

Marie-Eve

Sophie

Valérie C

Valérie D.

Judith

[www.usmggv.fr](http://www.usmggv.fr)

**Yann**  
Gym Energy  
jeudi 18h30 et samedi 9h30

**Marie-Eve**  
Marche nordique lundi 14h30 et mardi 14h45  
Gym douce mardi 12h

**Valérie D.**  
Gym douce jeudi 12h et Inspiration Pilates  
Stretching vendredi 18h

**Sophie**  
Fitness mardi et jeudi 20h

**Judith**  
Pilates mercredi soir 19h45

**Valérie C**  
Gym tonique  
lundi 20h et dimanche 10h30

#### Marche nordique :

Forêt régionale de Bondy  
RV parking n°3, 2 rue Jean Jaurès  
93470 Coubron



#### Randonnées :

Le dimanche, une fois par mois

