

Retrouvez les adresses des lieux
de pratique en fin de document

lundi

Qi Gong	09:30 - 10:30	Adultes Séniors	Débutant	SALLE BIZET
Qi Gong	10:30 - 11:30	Adultes Séniors	Débutant Confirmé	SALLE BIZET
Full tonic cardio sculpt	20:15 - 21:15	Adultes Séniors	Débutant Confirmé	SALLE TENNIS DE TABLE

mardi

gym d'entretien	08:30 - 09:30	Adultes Séniors	Débutant Confirmé	GYMNASE JEAN MAURICE
gym douce	09:40 - 10:40	Adultes Séniors	Débutant Confirmé	GYMNASE JEAN MAURICE

mercredi

gym douce	08:50 - 09:50	Séniors	Débutant Confirmé	GYMNASE JEAN MAURICE
gym douce	10:00 - 11:00	Adultes Séniors	Débutant Confirmé	GYMNASE JEAN MAURICE
Full tonic cardio sculpt	19:20 - 20:20	Adultes Séniors	Débutant Confirmé	SALLE TENNIS DE TABLE

jeudi



gym dynamique	09:00 - 10:15	Adultes Séniors	Débutant Confirmé	GYMNASE JEAN MAURICE
stretching	10:45 - 11:45	Adultes Séniors	Débutant Confirmé	SALLE BIZET
gym bien être	15:40 - 16:40	Adultes Séniors	Débutant Confirmé	GYMNASE JEAN MAURICE
gym d'entretien	18:30 - 19:30	Adultes Séniors	Débutant Confirmé	SALLE BIZET
piscine	20:00 - 21:15	Adultes Séniors	Débutant Confirmé	GYMNASE JEAN MAURICE



samedi



badminton pilâtes

09:15 - 10:30

Adultes
Séniors

Débutant
Confirmé

GYMNASE JEAN
MAURICE





Lieux & contacts



Siège

U.S.O.M. GYM D'ENTRETIEN

3 RUE A. CROIZAT

CSCS

USOM COMITE DIRECTEUR

14120 MONDEVILLE

T 0231847830

usomgym.mondeville@laposte.net



Lieux de pratique

CSCS

3 RUE A CROIZAT

14120 MONDEVILLE [14120]

GYMNASE JEAN MAURICE

3 RUE A CROIZAT

14120 MONDEVILLE [14120]

LANGRUNE SUR MER

14830 LANGRUNE SUR MER

SALLE BIZET

RUE V HUGO

14120 MONDEVILLE [14120]

SALLE TENNIS DE TABLE

RUE CALMETTE

14120 MONDEVILLE

