

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**



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



**samedi**



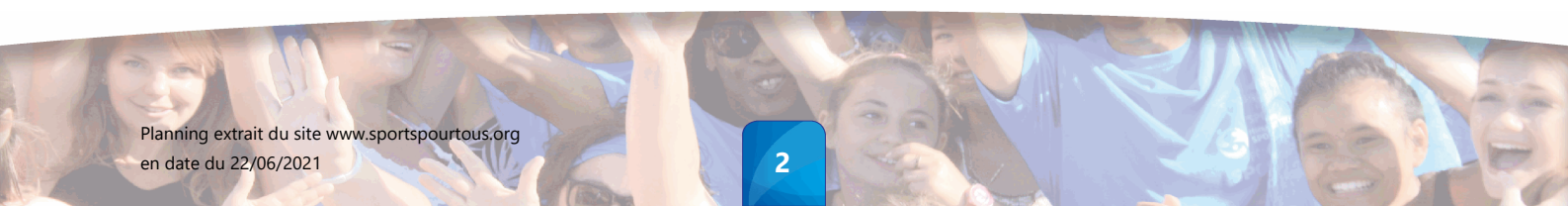
**badminton pilâtes**

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](mailto: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

