



**Du 1er au 9 octobre 2022**

**semaine bleue**  
**semaine de la forme**  
**semaine des seniors**  
**la forme**  
**nous**

**Découverte pour tous du sport et de ses valeurs**

**Séance découverte gratuite sans inscription.**

**Séances ouvertes à tous les seniors mondevillais de + de 60 ans**

Lundi 10h45—11h45 Qi Gong Carrefour Socio Culturel et Sportif

Lundi 20h15—21h15 Gymnastique dynamique gymnase J Maurice

Mercredi 18h45—19h45 Pilâtes salle Lemarchand

Mercredi 19h30—20h30 Cardio sculpt salle tennis de table halle Bérégovoy

Mercredi 10h30—12h00 Prévenir les chutes salle Viel

Jeudi 8h50—9h50 Gymnastique d'entretien Salle tennis de table halle Bérégovoy

**Pour tout licencié à la section Usom Gymnastique**

**Parrainez** un proche à venir découvrir la section Usom gymnastique et recevez une récompense par parrainage.

Lundi 10h45-11h45 Qi Gong Carrefour Socio Culturel et Sportif

Lundi 20h15-1h15 Cardio Sculpt gymnase Jean Maurice

Mercredi 18h45-19h45 Pilâtes salle Lemarchand

Mercredi 19h30-20h30 Cardio sculpt salle tennis de table halle Bérégovoy

Jeudi 8h50-9h50 Gymnastique d'entretien salle tennis de table halle Bérégovoy

Jeudi 10h30-11h30 Stretching Carrefour Socio Culturel et Sportif.

Samedi 9h15-10h30 Badminton gymnase Jean Maurice.

**USOM Gymnastique** 3 Rue Ambroise Croizat 14120 MONDEVILLE

Mail : [usomgym.mondeville@laposte.net](mailto:usomgym.mondeville@laposte.net) Tel: 02 31 84 78 30

Site : [usom-gym.fr](http://usom-gym.fr)

**SENTEZ VOUS BIEN SENTEZ VOUS GYM**