

Retrouvez les adresses des lieux
de pratique en fin de document

lundi				
Qi Gong	09:30 - 10:30	Adultes Séniors	Débutant Confirmé	CSCS
Qi Gong	10:45 - 11:45	Adultes Séniors	Débutant Confirmé	CSCS
Full tonic cardio sculpt	20:15 - 21:15	Adultes Séniors	Débutant Confirmé	GYMNASE JEAN MAURICE
mardi				
gym d'entretien	08:45 - 09:35	Adultes Séniors	Débutant Confirmé	GYMNASE JEAN MAURICE
gym d'entretien	09:40 - 10:40	Adultes Séniors	Débutant Confirmé	GYMNASE JEAN MAURICE
mercredi				
gym douce	08:30 - 09:30	Séniors Adultes	Débutant Confirmé	GYMNASE JEAN MAURICE
gym douce	09:40 - 10:40	Adultes Séniors	Débutant Confirmé	GYMNASE JEAN MAURICE
Pilates	17:30 - 18:30	Adultes Séniors	Débutant Confirmé	SALLE LEMARCHAND
Pilâtes	18:45 - 19:45	Adultes Séniors	Débutant Confirmé	SALLE LEMARCHAND
Full tonic cardio sculpt	19:30 - 20:30	Adultes Séniors	Débutant Confirmé	SALLE TENNIS DE TABLE



jeudi



gym d'entretien

08:50 - 09:50

Adultes
Séniors

Débutant
Confirmé
Expert

SALLE TENNIS DE TABLE

gym d'entretien

09:15 - 10:15

Adultes
Séniors

Débutant
Confirmé

GYMNASE JEAN
MAURICE

stretching

10:30 - 11:30

Adultes
Séniors

Débutant
Confirmé

CSCS

gym bien être

15:40 - 16:40

Adultes
Séniors

Débutant
Confirmé

GYMNASE JEAN
MAURICE

piscine

20:00 - 21:15

Adultes
Séniors

Débutant
Confirmé

PISCINE



samedi



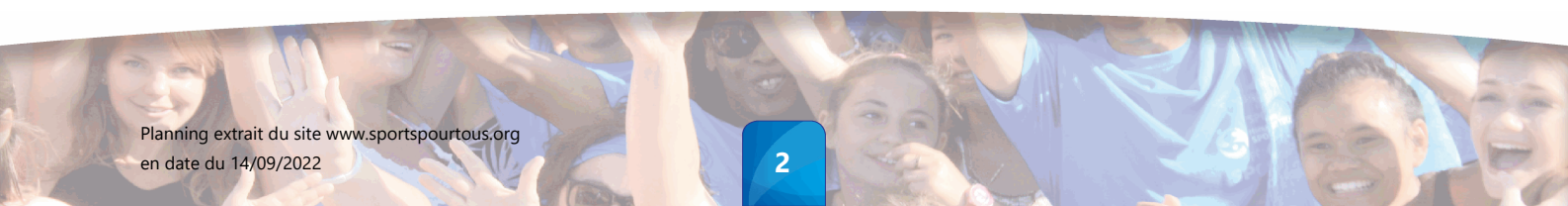
badminton

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]

PISCINE

ROUT DE ROUEN

14120 MONDEVILLE

SALLE LEMARCHAND

RUE A BAYET

14120 MONDEVILLE

GYMNASE JEAN MAURICE

3 RUE A CROIZAT

14120 MONDEVILLE [14120]

SALLE BIZET

RUE V HUGO

14120 MONDEVILLE [14120]

SALLE TENNIS DE TABLE

RUE CALMETTE

14120 MONDEVILLE

