

Retrouvez les adresses des lieux  
de pratique en fin de document

**lundi**

Activité	Horaires	Cibles	Niveaux	Lieu
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**

Activité	Horaires	Cibles	Niveaux	Lieu
Gym d'entretien	08:45 - 09:35	Adultes Séniors Familles Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	GYMNASE JEAN MAURICE
Gym d'entretien	09:40 - 10:40	Adultes Séniors Familles Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	GYMNASE JEAN MAURICE

**mercredi**



<b>Gym douce</b>	08:30 - 09:30	Séniors Adultes Familles Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	GYMNASE JEAN MAURICE
<b>Gym douce</b>	09:40 - 10:40	Adultes Séniors Familles Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	GYMNASE JEAN MAURICE
<b>Piscine</b>	17:00 - 18:00	Adultes Séniors Familles Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	PISCINE
<b>Pilates</b>	17:30 - 18:30	Adultes Séniors	Débutant Confirmé	SALLE LEMARCHAND
<b>Stretching</b>	18:45 - 19:45	Adultes Séniors	Débutant Confirmé	SALLE LEMARCHAND
<b>Full tonic cardio sculpt</b>	19:45 - 20:45	Adultes Séniors	Débutant Confirmé	SALLE TENNIS DE TABLE



jeudi





**Gym d'entretien** 08:50 - 09:50 Adultes Débutant SALLE TENNIS DE TABLE  
Séniors Confirmé  
Familles Expert  
Avec prescription médicale

**Gym d'entretien** 09:00 - 10:00 Adultes Débutant GYMNASE JEAN MAURICE  
Séniors Confirmé  
Familles Expert  
Avec prescription médicale

**Stretching** 10:15 - 11:15 Adultes Débutant SALLE BIZET  
Séniors Confirmé  
Familles Expert  
Avec prescription médicale

**Pilâtes** 11:15 - 12:15 Adultes Débutant SALLE BIZET  
Familles Confirmé  
Séniors Expert  
Avec prescription médicale

**Gym bien être** 15:40 - 16:40 Adultes Débutant GYMNASE JEAN MAURICE  
Séniors Confirmé  
Familles Expert  
Avec prescription médicale



**samedi**



**Badminton** 09:15 - 10:30 Adultes Débutant GYMNASE JEAN MAURICE  
Séniors Confirmé  
Familles Expert  
Avec prescription médicale



## 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]

#### PISCINE

ROUTE 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

