

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 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



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



jeudi





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

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

Pilâtes	09:00 - 10:00	Adultes Séniors	Débutant Confirmé	SALLE BIZET
----------------	---------------	--------------------	----------------------	-------------

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

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

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



samedi





Badminton

09:15 - 10:30

Adultes

Séniors

Familles

Avec

prescription

médicale

Débutant

Confirmé

Expert

GYMNASE JEAN

MAURICE



Lieux & contacts



Siège

UNION SPORTIVE OUVRIERE DE MONDEVILLE (U.S.O.M.)

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]

PISCINE

ROUTE DE ROUEN

14120 MONDEVILLE

SALLE BIZET

RUE V HUGO

14120 MONDEVILLE [14120]

SALLE LEMARCHAND

RUE A BAYET

14120 MONDEVILLE

SALLE TENNIS DE TABLE

RUE CALMETTE

14120 MONDEVILLE

