



**REPRISE  
DES COURS**  
**LE LUNDI 09  
SEPTEMBRE**  
**2024**

## HORAIRES DES COURS

### COURS COLLECTIFS

Gymnase des Promenades, Bd Louis Giroux, Vitré

#### Cours Fitness

- **Lundi (4 séances) :** 12h15 – 18h00 – 19h00  
20h00 (ZUMBA)
- **Mardi (1 séance) :** 14h45
- **Mercredi (2 séances) :** 17h30 – 18h30
- **Jeudi (3 séances) :** 9h30 – 17h30 – 18h30

#### Cours Pilates – sur inscription (limité à 18 personnes)

- **Mardi (1 séance) :** 15h45
- **Mercredi (2 séances) :** 19h30 – 20h30 Salle d'activités Gymnase La Champagne
- **Jeudi (3 séances) :** 16h00 – 19h30 – 20h30

#### Cours Séniors

- **Lundi (2 séances) :** 15h – 16h15
- **Jeudi (1 séance) :** 10h30

#### Cours Spécifiques

Personnes présentant des pathologies cardiovasculaires

- **Jeudi (1 séance) :** 11h30

## ESPACE MUSCULATION (Uniquement sur inscription)

Hall3, Parc des Expositions, Vitré

- **Lundi (2 séances) :** 18h – 19h
- **Mercredi (4 séances) :** 17h – 18h – 19h – 20h

**Tous nos cours sont mixtes et pas de cours durant les  
vacances scolaires**

## ATTENTION

Inscriptions en ligne sur le site  
Hello Asso

<https://www.helloasso.com/associations/vitre-gym-sante/adhesions/adhesion-en-ligne-2024-2025-vitre-gym-sante>



#### RENSEIGNEMENTS :

Présidente : Isabelle BŒUF  
Trésorière : Andrée MENON

[vitre.gym.sante@gmail.com](mailto:vitre.gym.sante@gmail.com)

07 69 52 20 98

[www.vitre-gym-sante.fr](http://www.vitre-gym-sante.fr)