



Association Ça Monte En Bas - 1 rue des Oules 82000 Montauban - mgdl@cmeb82.fr - www.cmeb82.fr/mgdl

SAISON du 04 SEPTEMBRE 2023 – 28 JUIN 2024

SEANCES DE GYMNASTIQUE à MONTAUBAN

- **Lundi** 17H15 à 18H15 - CUISSSES/ABDOS/FESSIERS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE **avec THOMAS**
18H30 à 19H30 - CUISSSES/ABDOS/FESSIERS DYNAMIQUE & RENFORCEMENT MUSCULAIRE **avec THOMAS**
Gymnase Jean Jaurès (Villebourbon) - Avenue Jean Jaurès
- **Mardi** 11H00 à 12H00 - RENFORCEMENT MUSCULAIRE **avec Sébastien**
17H15 à 18H15 - PILATES **avec CHRISTIANE**
18H30 à 19H30 – PILATES **avec CHRISTIANE**
Palais des Sports Jacques Chirac - Rue du Général d'Amade
- **Mercredi** 19H00 à 20H00 - PUMP TRAINING **avec CHRISTIANE**
Palais des Sports Jacques Chirac -Rue du Général d'Amade
- **Jeudi** 09H30 à 10H30 – GYM POSTURALE **avec XAVIER**
Salle des Fêtes de Gasseras - 161 Rue Gaston Bonnemort
11H00 à 12H00 - RENFORCEMENT MUSCULAIRE **avec Sébastien**
Palais des Sports Jacques Chirac -Rue du Général d'Amade
- **Vendredi** 17H15 à 18H15 - PILATES **avec TIPHAINE**
18H30 à 19H30 - PILATES **avec TIPHAINE**
19H45 à 20H45 - ZUMBA **avec TIPHAINE**
Gymnase Jean Jaurès (Villebourbon) - Avenue Jean Jaurès
- **Vendredi** 18H30 à 19H30 - YOGA **avec CHRISTIANE**
Ecole Maternelle Villebourbon – 49 Rue Gustave Jay

AUTRES ACTIVITES

- **Randonnées Pédestres avec SERGE et MICHEL**

Le JEUDI – Départ 13H - Station-Service E. Leclerc Sapiac à MONTAUBAN (Covoiturage).

Week-ends et Dimanches sportifs (suivant programme à publier).

COTISATION SAISON 2023-2024 - Licence et Assurances Fédérales comprises

Randonnées	Adulte 45 €	} La pratique des activités est soumise à la présentation obligatoire du Questionnaire de Santé.
Gymnastique + Pilates + Rando	Adulte 95 € / Adolescent 85€	
Gymnastique + Pilates + Zumba + Rando + Yoga	Adulte 145 € / Adolecent 85 €	
Zumba ou Yoga	Adulte 120 € / Adolescent 85 €	

2 Cours d'Essais Offerts

Renseignements sur notre Site : www.cmeb82.fr/mgdl, par Mail : mgdl@cmeb82.fr et Téléphone :

Contacts Gymnastique	Colette	06.33.20.20.93	Karine	06.87.64.61.53
	Christine	06.80.75.90.60	Bénédicte	06.67.76.99.52
Contacts Randonnées	Evelyne	06.65.14.19.11	Serge	06.30.10.71.83