



EPIMOUV  
SALLE DE GYM

## COURS COLLECTIFS ET INDIVIDUELS

Le cabinet de kinésithérapie d'épicentre vous propose sa salle de gym avec ses professeurs diplômés.

**PILATES**

**YOGA**

**PREVENTEAMSPORT**

**CIRCUIT TRAINING**

**GYM DU DOS**

**AQUAGYM**

**COACHING INDIVIDUEL**

**ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE**



epimouv

[www.epimouv.fr](http://www.epimouv.fr)

# PLANNING 2023/24

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		<b>ÉCOLE DU DOS</b> 9H00 - 10H00	RENFO MUSCULAIRE PILATES ADAPTÉS 9H00 - 10H00			<b>ÉVEIL MOTEUR ET MUSICAL</b> 9H00 - 10H00
		<b>QI GONG</b> 10H00 - 11H00	ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE 10H00 - 11H00		PREVENTEAMSPORT 10H00 - 11H00	<b>ÉVEIL MOTEUR ET MUSICAL</b> 10H00 - 11H00
	<b>YOGA</b> 10H15 - 11H45	<b>QI GONG</b> 11H00 - 12H00	PREVENTEAMSPORT 11H00 - 12H00	<b>COACHING INDIVIDUEL</b> 11H30 - 12H30	PREVENTEAMSPORT 11H00 - 12H00	<b>ÉVEIL MOTEUR ET MUSICAL</b> 11H00 - 12H00
<b>PILATES</b> 12H00 - 13H00	PREVENTEAMSPORT 12H00 - 13H00	<b>CIRCUIT TRAINING</b> 12H30 - 13H15	<b>PILATES</b> 12H00 - 13H00	<b>PILATES</b> 12H30 - 13H30		
		<b>YOGA ENFANTS</b> 14H00 - 15H00				
	ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE 15H00 - 16H00	<b>CIRCUIT TRAINING</b> 16H00 - 16H45	<b>YOGA</b> 16H15 - 17H45			
<b>PILATES</b> 18H15 - 19H15	<b>VINI YOGA</b> 18H00 - 19H00	<b>PILATES</b> 18H00 - 19H00	<b>GYM DU DOS</b> 18H00 - 19H00	<b>PILATES</b> 18H15 - 19H15		
<b>CIRCUIT TRAINING</b> 19H15 - 20H15	<b>PILATES</b> 19H15 - 20H15	<b>VINI YOGA</b> 19H30 - 20H30	<b>GYM DU DOS</b> 19H00 - 20H00	<b>AQUAGYM</b> 19H15 - 20H15	<b>PILATES</b> 19H15 - 20H15	

Photos non contractuelles - Ne pas jeter sur la voie publique.

- **Pilates, Circuit Training** Régis PEYRONNET - 06 84 02 42 05
- **Ecole du dos, Pilates, Coaching** Lisa SEGURA - 04 68 22 18 87
- **Gym du dos, PreventeamSport** Romain LEBRET - 06 63 62 56 01
- **PreventeamSport, Coaching individuel** Aurélien ROMANO - 04 68 22 18 87
- **Yoga, pilates et cours individuel** Winde SYMONS - 06 21 22 87 38
- **Les guillerets de l'APAForme** Leslie SAINT MARTIN - 06 16 77 40 74
- **Yoga** Anne-Claire GISCARD - 06 15 12 70 03
- **Pilates, Circuit Training** Manon ALVERNI - 06 70 76 87 64
- **Aquagym** Vincent DELALANDE - 07 70 00 15 86
- **Atelier Musique** David ROUSSEL - 06 59 22 60 14
- **Qi Gong Relaxation Sonore** Yves DURAN, Animateur bien-être - 06 50 95 98 10

## TARIFS

à partir de

# 8€\*

\* avec abonnement