

PROGRAMME TONIC GYM VEIGY SAISON 2021-2022

Programme adultes

Zumba

Avec Valérie

A partir de 14 ans
Mardi 19h30-20h30
Tarifs : 130€ pour les habitants de Veigy /
150€ pour les extérieurs
Jeudi 19h00-20h00

Renforcement Musculaire

Avec Salomé

A partir de 16 ans
Mercredi 19h30-20h15
Tarifs : 130€ pour les habitants de Veigy /
150€ pour les extérieurs

Gym Douce

Avec Jean-Yves

Cours de gym sans cardio, idéal pour
seniors
Lundi 10h30-11h30
Tarifs : 130€ pour les habitants de Veigy /
150€ pour les extérieurs

Stretching

Avec Jean-Yves

Etirements musculaires pour adultes
Jeudi 14h15-15h15
Tarifs : 130€ pour les habitants de Veigy /
150€ pour les extérieurs

Gym Seniors +

Avec Jean-Yves

Gym adaptée aux seniors avec mobilité
réduite
Lundi 11h30-12h30
Tarifs : 130€ pour les habitants de Veigy /
150€ pour les extérieurs