

# CLUB DE GYMNASTIQUE – UNION HAGUENAU



## Saison 2020/2021

### ADULTES – ADOS – SENIORS

Intensité

<u>LUNDI:</u>	BOOTY AND CORE	9h30 – 10h30	+++	<b>NEW !!!</b>
	GYM DOUCE / SANTE	14h00 – 15h00	+	
	HIIT	18h15-19h00	+++	<b>NEW !!!</b>
	CARDIO FITNESS	19h15 – 20h15	+++	
<u>MARDI</u>	PILATES SANTE*	17h00 – 18h00	+	<b>NEW !!!</b>
	PILATES FONDAMENTAL	18h15 – 19h15	++	
	PILOXING	19h30 – 20h30	+++	
	CIRCUIT TRAINING / PPG	20h00 – 21h00	+++	
<u>MERCREDI</u>	BODY FITNESS	18h15- 19h15	+++	
	DANCE FITNESS	19h30 – 20h30	+++	<b>NEW !!!</b>
<u>JEUDI</u>	BODY FITNESS	9h00 – 10h00	++	
	GYM DOUCE / SANTE	10h00 – 11h00	+	
	PILATES INTERMEDIARE	12h15 – 13h15	+++	
	FULL BODY CARDIO	19h00 – 20h00	+++	<b>NEW !!!</b>
	HIIT	20h15 – 21h00	+++	<b>NEW !!!</b>
<u>SAMEDI</u>	BOOTY AND CORE	9h15 – 10h15	+++	<b>NEW !!!</b>

(Horaires susceptibles de modification)

\*(femmes enceintes, seniors, maladies chroniques,...)

HIIT

PILOXING



PILATES



PRESCRI'

m@uv

CLUB FORMATEUR

GAF ET TRAMPOLINE

LA QUALITE, C'EST  
DANS UN CLUB F.F.G !

### BABY-GYM

<u>MERCREDI</u>	4/5 ANS (2016-17)	9h00 – 10h00		<u>SAMEDI</u>	5 ANS (2016)	9h00 - 10h00
	2/3 ANS (2018-19)	10h15 – 11h00		4 ANS (2017)	10h15 – 11h00	
<u>VENDREDI</u>	12/36 MOIS	8h30 - 9h15		2/3 ANS (2018-19)		11h15 – 12h00

REPRISE

SEMAINE 37

A partir du

lundi 7 septembre

Dispositif sanitaire mis en place pour vous accueillir en toute sécurité !

### ENFANTS - ADOS

<u>MARDI</u>	GYMNASTIQUE RYTHMIQUE (nées 2015 et avant)	17h30 – 19h00
	GYM AUX AGRES GARCONS (collège)	18h30 - 20h00
<u>MERCREDI</u>	GYM AUX AGRES GARCONS (2015 et primaire)	10h30 – 12h00
	GYM AUX AGRES FILLES (nées 2015/2014/2013)	14h15 – 15h45
	GYM AUX AGRES FILLES (nées en 2012 et avant)	16h00 – 17h30
	TRAMPOLINE * (primaire)	15h00 - 16h30
	TRAMPOLINE * (collège - lycée)	16h30 - 18h00
<u>JEUDI</u>	GYM LIBRE/FREE STYLE GYM (né.es 2007 et avant)	19h00 – 20h30

\*15 participants maximum

INSCRIPTION EN LIGNE : [www.gym-union.haguenau.com](http://www.gym-union.haguenau.com)

SGS UNION HAGUENAU – 4 rue du Tournoi 67500 HAGUENAU

[sgs.union.haguenau@gmail.com](mailto:sgs.union.haguenau@gmail.com) – 03.88.93.10.07