



GV MONTOISE

2026 - 2027

LUNDI

9h00 - 10h00

Gym Vitalité

Renforcement musculaire, travail postural

18h15 - 19h15

Circuit Cross Training

Cardio, renforcement musculaire, stretching

MARDI

9h00 - 10h00

HIIT Cardio

Renforcement musculaire, travail postural

MERCREDI

18h15 - 19h15

Circuit Cross Training

Cardio intense et fractionné, renforcement musculaire

JEUDI

9h00 - 10h00

Muscu'Douce

Renforcement musculaire en douceur

VENDREDI

9h00 - 10h00

Yoga / Pilates

Renforcement musculaire doux et profond, relaxation

Cotisation annuelle 140€

2 cours d'essai gratuits

06.83.46.15.22

gvmontoise.com

Gym Volontaire Montoise