



## PLANNING DES COURS

Saison 2022-2023

### LUNDI

#### CARDIO SCULPT

19h.00 - 20h.15  
Ecole des Boudines  
Salle de gym

### MARDI

#### BODY TRAINING

18h.45 - 19h.25  
Ecole des Boudines  
Salle de rythmique

#### GYM DOS

19h.30 - 20h.20  
Ecole des Boudines  
Salle de rythmique

#### GYM DOUCE

18h.00 - 18h.50  
Collège de la Golette  
Salle de gym B27

#### PILOXING

19h.00 - 19h.50  
Collège de la Golette  
Salle de gym B27

### MERCREDI

#### BODY SCULPT

17h.40 - 18h.20  
Ecole des Boudines  
Salle de rythmique

#### YOGA

18h.30 - 19h.20  
Ecole des Boudines  
Salle de rythmique

#### YOGA

19h.30 - 20h.20  
Ecole des Boudines  
Salle de rythmique

### JEUDI

#### NORDIC WALKING

18h.30 - 20h.15  
Ecole des Champs-Frêchets  
Entrée côté piscine

#### COURSE A PIED

18h.30 - 20h.00  
Ecole des Champs-Frêchets  
Entrée côté piscine

#### ZUMBA

19h.00 - 19h.50  
Ecole des Boudines  
Salle de gym

### SAMEDI

#### ZUMBA

10h.00 - 11h.00  
Ecole des Boudines  
Salle de gym

#### PILATES

11h.10 - 12h.00  
Ecole des Boudines  
Salle de gym

Reprise des cours : lundi 29 août 2022

Sauf cours au Cycle de la Golette : mardi 30 août 2022

Renseignements : [www.footingclubmeyrin.ch](http://www.footingclubmeyrin.ch)

Tél. 079 455 94 18

Permanence téléphonique le mercredi : 9h. - 16h.

Cotisation annuelle (standard) : CHF 100.- (accès à tous les cours)

Cotisation annuelle (course/marche) : CHF 50.- (accès aux cours de course et Nordic Walking uniquement)

Frais d'inscription : CHF 35.- (la première année)