



U.S.P.G.S.A
 Complexe Sportif Municipal
 14 rue des Sans Souci
 97420 Le Port
 Tél : 0262 43 61 54
 email : uspg.ffgym@wanadoo.fr

PLANNING FITGYM SAISON 2022/2023 - USPGSA

COMPLEXE SPORTIF MUNICIPAL DU PORT

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
De 18H15 à 19H15 Gymball (Ballon non fourni)	De 18H15 à 19H15 Fit Zumba	De 18H15 à 19H15 Gymball (Ballon non fourni)	De 18H15 à 19H15 Step (confirmé)	De 18H15 à 19H15 Gym d'Entretien avec Matériel
De 19H30 à 20H30 Abdos-Fessiers	De 19H30 à 20H30 Endurance /30mn + Relaxation /30 mn	De 19H30 à 20H30 Bras + Jambes	De 19H30 à 20H30 Abdos-Fessiers /30 mn + Relaxation /30 mn	