



Union Sportive Portoise
de Gymnastique &
Sports Acrobatiques

PLANNING FITGYM SAISON 2024/2025 - 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 + Etirements	De 19H30 à 20H30 Renforcement Elastique/Altère + Relaxation /30 mn	De 19H30 à 20H30 Bras + Jambes + Etirements	De 19H30 à 20H30 Abdos-Fessiers /30 mn + Relaxation /30 mn	



USPGSA – Complexe Sportif Municipal-14 Rue des Sans Soucis 97420 LE PORT – Tél : 0262 43 61 54 - uspg.ffgym@wanadoo.fr