

# RUEIL GYM ATTITUDE

## 2019-2020

### PLANNING ACTIVITÉS SEMAINE

*A conserver par l'adhérent - Reprise des cours le 16 septembre*

<b>Lundi</b> <i>Nouveauté &gt;</i>	9h00 - 10h30 12h15 - 13h30	Marche N. (rythme rapide) Gym De Gasquet® AB/DOS	Bois de St-Cucufa ERMITAGE	Guillaume Cristian
<b>Mardi</b>	9h30 - 10h30 10h30 - 11h30	Postural Ball® Gym bien-être 60+	Tarâtres Tarâtres	Sophie Sophie
<b>Mercredi</b>	10h30 - 11h45  14h45 - 15h45  18h15 - 19h15 19h15 - 20h15  19h00 - 20h15	Marche N. (rythme mod.)  Gym équilibre®  Pilates Stretching Postural®  Mixe Marche N./ BungyPump™	Bois de St-Cucufa  Tarâtres  ERMITAGE ERMITAGE  Bord de seine	Sophie  Monica  Nathalie Nathalie  Claire
<b>Jeudi</b> <i>Nouveauté &gt;</i> <i>Nouveauté &gt;</i>	9h45 - 10h45 11h15-12h15 11h15-12h15 14h00-15h00	Stretching Postural® Gym bien-être 60+ BungyPump™ Marche sans bâtons	Atelier Grognard ERMITAGE Bois préau / Mt Valerien Bois de St-Cucufa	Nathalie/Sophie Nathalie Sophie Guillaume
<b>Vendredi</b>	9h00 - 10h30 9h30 - 10h30 10h30 - 11h30	Marche N. (rythme rapide) Postural Ball® Stretching Postural®	Bois de St-Cucufa ED. ROSTAND ED. ROSTAND	Guillaume Sophie Sophie
<b>Samedi</b>	9h00 - 10h15 10h00 - 10h45 10h45 - 11h45	Marche N. (rythme mod.) Gym Tonique Stretching Postural®	Bois St-Cucufa/Bd Seine Tarâtres Tarâtres	Claire Sophie/Roméo Sophie/Roméo

#### LIEUX DES COURS à Rueil

**Centre Culturel Edmond Rostand** : 20 bd Edmond Rostand

**Atelier Grognard** : 6 av. du Château de Malmaison

**Ermitage** : 34 boulevard Richelieu

**Bois de St Cucufa** : RDV devant le Centre Madeleine Daniélou  
61 rue du Général de Miribel

**Bord de Seine** : RDV devant l'Hotel Le Relais de la Malmaison,  
93 Boulevard Franklin Roosevelt.

**Club Tarâtres** : Résidence les Tarâtres, rue Thiers

Rueil gym attitude 129 rue des Rosiers Rueil-malmaison

**@mail** : [rueilgymattitude@gmail.com](mailto:rueilgymattitude@gmail.com) - **Site** : [www.rueilgymattitude.com](http://www.rueilgymattitude.com)