



ASSO Gym VOLONTAIRE de Vayres

BOUGEZ, RENFORCEZ-VOUS,
SENTEZ-VOUS BIEN !

LUNDI MATIN



Body Zen

DOUCEUR,
ÉQUILIBRE
ET BIEN-ÊTRE



🕒 10H30 - 11H30

LUNDI SOIR

NOUVEAU PROF

Tabata

BOOSTEZ
VOTRE ÉNERGIE !



🕒 18H00 - 19H00
19H00 - 20H00

MARDI APRÈS-MIDI



Pilate...

POSTURE,
FORCE ET SOUPLESSE
EN PROFONDEUR

🕒 14H30 - 16H00

JEUDI SOIR

Full Body

CARDIO & RENFORCEMENT

UN COURS COMPLET
POUR TONIFIER
ET RENFORCER
TOUT LE CORPS !



🕒 18H00 - 19H00
19H00 - 20H00



FORME
& ÉNERGIE



BIEN-ÊTRE
& CONVIVIALITÉ



RENFORCEMENT
& TONICITÉ



DÉPENSE
CALORIQUE

REPRISE DES COURS
LE 1^{ER} SEPTEMBRE 2026

Contact :



06.22.23.38.28



gymdevayres@orange.fr

Rejoignez
- nous !