



GR



Gymnastique



Cirque



Baby gym



Fitness Adulte



Mail : entente.gym.limouxhva@gmail.com

Renseignement : 06 99 17 96 96 SMS ou appel après 17h

36 Avenue Oscar Rougé 11300 LIMOUX

COURS ADULTES

SAISON 2026-2027 !

ENTRAINEURS : Samantha, Agnès, Charlotte, Mélina, Didier

Tarifs

1 cours
- **190€**

2 cours
- **220€**

tous les cours
- **300€**

Lundi

 **9h15 à 10h15**

**Cuisses / Abdos
/ Fessiers**



Avec Agnès
(Salle de danse)

 **10h15 à 11h15**

Stretching



Avec Agnès
(Salle de danse)

 **19h15 à 20h15**

Zumba



Avec Mélina
(Salle de danse)

Mardi

 **9h15 à 10h15**

Gym douce



Avec Samantha
(Salle R.Fil)

 **10h15 à 11h15**

Pilates



Avec Samantha
(Salle R.Fil)

 **18h15 à 19h15**

**Renforcement
musculaire**



Avec Didier
(Salle de danse)

Jeudi

 **9h15 à 10h15**

**Renforcement
musculaire**



Avec Samantha
(Salle R.Fil)

 **10h15 à 11h**

Gym dansé



Avec Samantha
(Salle R.Fil)

 **11h à 12h**

Gym Sénior



Avec Samantha
(Salle R.Fil)

 **18h15 à 19h**

Step



Avec Charlotte
(Salle de danse)

 **19h à 20h**

Pilates



Avec Charlotte
(Salle de danse)

Vendredi

 **18h à 19h**

**Renfo / CAF/
Full body**



Avec Charlotte
(Salle de danse)

 **19h à 20h**

Pilates



Avec Charlotte
(Salle de danse)



SALLE RENÉ FIL

1 rue des études, Flassian
11300 LIMOUX
(au 1er étage)



SALLE DE DANSE

29 avenue fabre d'églantine
11300 LIMOUX
(ruelle à côté de Biocoop)