

C'est la rentrée chez Gym and Co Lioujas !

À partir du lundi 7 septembre 2026

Maison des associations (sous la salle des épis),
LIOUJAS



ENEZ ESSAYER GRATUITEMENT TOUS NOS COURS

Du 7 au 11 septembre 2026

Ambiance conviviale, encadrement motivant...

Testez sans engagements !

PLANNING DES COURS



LUNDI 17h30-18h45 / 19h00-20h15 : **YOGA**



MARDI 18h00-19h00 / 19h00-20h00 : **MARCHE NORDIQUE**



MARDI 18h45-19h45 : **PILATES**



MARDI 20h00-21h00 : **ZUMBA**



MERCREDI 9h15-10h15 / 10h30-11h30 : **GYM DOUCE**

JEUDI 19h00-20h00 : **FITNESS**



VENDREDI 9h00-10h00 : **PILATES DOUX**



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Vendredi 4 septembre 2026 à 20h00
salle du Causse



INSCRIPTIONS

À la maison des associations
Samedi 12 septembre de 9h00 à 12h00



06 86 59 79 79

gymandco12@gmail.com



Fédération Française
des Clubs Omnisports
GYM AND CO LIOUJAS

Venez bouger et vous faire plaisir !