

SPORT FORME GELON COISIN



BOUGEZ - TRANSPIREZ - PARTAGEZ

Nos activités



CROSS TRAINING

Développer sa puissance avec des exercices de force d'endurance, d'agilité et d'équilibre

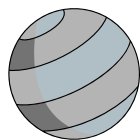
mercredi 19h50 → 21h



HIIT

Exercices effectués à haute intensité sur une courte durée (20 à 30 secondes)

mercredi 19h → 19h45



PILATES

Travaillez vos muscles profonds, renforcez votre centre et améliorez votre posture

lundi 17h15 → 18h15 / 18h30 → 19h30

mardi 8h45 → 9h45 / 18h → 19h / 19h15 → 20h15

jeudi 16h45 → 17h45 / 18h → 19h



PILATES DUO *pour petits et grands*

Partagez un moment avec votre enfant, découvrir le pilates avec des activités ludiques autour du mouvement

mercredi 15h → 16h



FORME ET VITALITE

Une activité complète et accessible pour tonifier votre corps et redonner la vitalité à votre organisme

vendredi 9h15 → 10h30



salle multisports de Bourgneuf

CONTACT

sportformegeloncoisin@gmail.com

06 07 17 77 31

<https://sportforme.wixsite.com/geloncoisin>

Rejoignez nous !
Ambiance conviviale
séances adaptées
à tous les niveaux

A partir du
7 septembre 2026
2 séances d'essai

toutes les infos
et documents
sur notre site

