

PLANNING COURS CO RENTRÉE 2024

07 66 34 93 33

WWW.GONA-GYM.FR

ACCUEIL.GONAGYM@HOTMAIL.COM

INSTAGRAM * @GONAGYM

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

GONA CAF
10H00

GON'AIR
10H00

GONA KIDS
4-6ANS (10H)
7-10ANS (11H)

GONA BODY
10H00

C-TRAINING
10H00

FITCROSS
10H45

GONA BODY
12H30

GONA BIKE
12H30

FITCROSS
12H30

GONA CAF
12H30

GONA PUMP
12H30

GON'AIR
11H45

GONA ADOS
11-15 ANS (16H30)

C-TRAINING
17H30

ABDOS FLASH
17H30

GONA BODY
17H30

GONA CAF
17H30

COURS INTENSE
17H30

GONA PUMP
18H15

FITCROSS
18H15

BIKING
18H15

GONA STEP
18H15

BIKING
18H15

BIKING
19H15

CAF
19H15

YOGA 1H
19H05

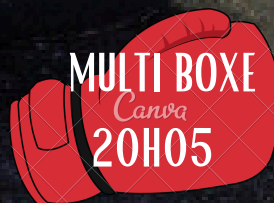
C-TRAINING
19H15

GON'AIR
19H15

GON'AIR
20H05

FITCROSS
20H05

MULTI BOXE
Canva
20H05



1	STRONG	COURS CHORÉGRAPHIÉ POIDS DU CORPS. HIIT + ABDOS
2	GONA PUMP	COURS CHORÉGRAPHIÉ AVEC BARRE ET POIDS BASÉ SUR LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE GÉNÉRALE
3	GONA BIKE	COURS RYTHMÉ, DYNAMIQUE ET INTENSE SUR VÉLO (ADAPTÉ À TOUT PUBLIC)
4	GON' AIR	MÉLANGE DE YOGA, PILATES, STRETCHING, QI GONG ET RENFORCEMENT DOUX DES MUSCLES PROFONDS
5	GONA BODY	RENFORCEMENT ET TONIFICATION GÉNÉRALE DE TOUT LE CORPS
6	FITCROSS	COURS BASE SUR DES PRINCIPES DU CROSSFIT MAIS ADAPTE A TOUT PUBLIC
7	C-TRAINING	CIRCUIT BASÉ SUR LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE, LE CARDIO ET LA MOTRICITÉ + ABDOS
8	GONA CAF	COURS BASÉ SUR LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE DES CUISSSES, ABDOS ET FESSIERS
9	GONA STEP	COURS CHORÉGRAPHIÉ ET RYTHMÉ SUR STEP (TONIFICATION + PDP + MOTRICITE)
10	GONA KIDS-ADOS	JEUX ET EXERCICES ADAPTÉS ET BASÉ SUR LA MOTRICITÉ, L'ÉQUILIBRE ET LA COORDINATION
11	MULTI-BOXE	COURS DE BOXE ET KICK-BOXING (TECHNIQUE DE FRAPPE ET CARDIO)
12	YOGA	AMÉLIORATION DE VOTRE SOUPLESSE, RESPIRATION, RENFO DOUX DES MUSCLES PROFONDS
13	ABDOS FLASH	RENFORCEMENT MUSCULAIRE ADAPTÉ DE VOTRE SANGLE ABDOMINALE