



Union Sportive Portoise  
de Gymnastique &  
Sports Acrobatiques

## PLANNING FITGYM SAISON 2024/2025 - USPGSA

### COMPLEXE SPORTIF MUNICIPAL DU PORT

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
De 18H15 à 19H15  Gymball (Ballon non fourni)	De 18H15 à 19H15  Fit Zumba	De 18H15 à 19H15  Gymball (Ballon non fourni)	De 18H15 à 19H15  Step (confirmé)	De 18H15 à 19H15  Gym d'Entretien avec Matériel
De 19H30 à 20H30  Abdos-Fessiers + Etirements	De 19H30 à 20H30  Renforcement Elastique/Altère + Relaxation /30 mn	De 19H30 à 20H30  Bras + Jambes + Etirements	De 19H30 à 20H30  Abdos-Fessiers /30 mn + Relaxation /30 mn	



USPGSA – Complexe Sportif Municipal-14 Rue des Sans Soucis 97420 LE PORT – Tél : 0262 43 61 54 - uspg.ffgym@wanadoo.fr