

UTL du Pays de Saint-Malo
9 bis rue de Bonneville
35400 SAINT-MALO

Programme des cours
à la date du : 07/12/2024 18:06

Nom		Description	Professeur	Lieu	Prix
CG1 Gymnastique Équilibre	lundi 13h30	Cours de gymnastique, qui allie cardio, équilibre et gainage	Mme Aurélie BERTHELOT	Salle Théophile Briand	70 €
CG2 Gymnastique	mardi 9h00	Gymnastique classique en salle	Mme Aurélie BERTHELOT	Salle du Grand Domaine	70 €
CG3 Gymnastique	mardi 10h45	Gymnastique classique en salle	Mme Isabelle HEINRY	Salle de la Guymauvière	70 €
CG4 Gymnastique Équilibre	mercredi 9h00	Cours de gymnastique, qui allie cardio, équilibre et gainage	Mme Aurélie BERTHELOT	La Madeleine	70 €
CG5 Gymnastique	vendredi 11h10	Gymnastique classique en salle	Mme Aurélie BERTHELOT	Salle du Grand Domaine	70 €
CG6 Body Flow	jeudi 10h00	Gymnastique alliant Yoga et Pilates	Mme Sandrine DAVAL	Salle de la Madeleine	70 €
CGB Body Attitude	lundi 14h00	Gymnastique s'inspirant du Tai Chi, Yoga, Pilates, Stretching	M. Luc LE BOUDER	Salle du Grand Domaine	70 €
CGR Mobilité articulaire et relaxation	mercredi 11h00	Mobilité articulaire et relaxation	M. Luc LE BOUDER	Château Malo	70 €
CP1 Gym Pilates	lundi 15h00	Gymnastique Pilates : Méthode de renforcement des muscles profonds	M. Luc LE BOUDER	Salle du Grand Domaine	70 €
CP2 Gym Pilates	mardi 14h00	Gymnastique Pilates : Méthode de renforcement des muscles profonds	M. Luc LE BOUDER	Salle de la Guymauvière	70 €
CP3 Gym Pilates Avancés	vendredi 11h00	Gymnastique Pilates pour les non-débutants : Méthode de renforcement des muscles profonds	M. Luc LE BOUDER	Château Malo	70 €
CS1 Stretching	lundi 10h45	Stretching	Mme Sandrine DAVAL	Salle du Grand Domaine	70 €
CS2 Stretching	mardi 10h00	Stretching	Mme Aurélie BERTHELOT	Salle du Grand Domaine	70 €
CS3 Stretching	mercredi 10h00	Stretching	Mme Aurélie BERTHELOT	Salle de la Madeleine	70 €
CS4 Stretching	jeudi 10h45	Stretching	Mme Isabelle HEINRY	La Guymauvière	70 €
CS5 Stretching	jeudi 11h15	Stretching	Mme Sandrine DAVAL	Salle de la Madeleine	70 €
CY1 Yoga doux	lundi 15h00	Cours de Yoga doux (Hata Yoga)	Mme Rozenn DUHIREL	Salle Théophile Briand	80 €
CY2 Hatha Yoga	lundi 16h30	Cours de Yoga	Mme Rozenn DUHIREL	Jacques Cartier	80 €
CY4 Hatha Yoga	jeudi 9h30	Cours de Yoga	Mme Rozenn DUHIREL	La Guymauvière	80 €
CY5 Yoga	jeudi 15h00	Cours de Yoga dynamique pour débutants et initiés	Mme Sophie CATURLA	Grand Domaine	80 €
CY6 Tai Chi Avancés	mercredi 17h30	Tai Chi Intermédiaires et Avancés	M. Xavier MARTIN	Salle des Cottages	90 €