

# Association De Gym Du Grand Ried

BOESENBIESEN – HESSENHEIM – HILSENHEIM

**RENTREE Saison 2025/2026 :**

**Lundi 8 septembre 2025**



*Venez découvrir TOUS nos cours et  
Profitez de nos 2 séances découvertes*

*Toutes les informations utiles :*

Site internet : <https://gymgrandried.wixsite.com/aggr>

Contact : [aggr.gym@gmail.com](mailto:aggr.gym@gmail.com)

## *Programme des cours :*

**BOESENBIESEN** (Salle des fêtes)

**Mercredi**

20h-21h : **FITNESS-RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

**HESSENHEIM** (Salle polyvalente)

**Mardi**

18h30-19h30 : **STEP**

19h30-20h30 : **FITNESS-RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

**HILSENHEIM** (Maison des Associations)

**Lundi**

18h45-19h45 : **FITNESS-RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

19h45 – 20h45 : **YOGA DANSE**

**Mercredi**

9h30 à 10h30 : **GYM DOUCE**

**Jeudi**

18h45 à 19h45 : **FITNESS-RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

20h à 21h : **PILATES**