

2 séances
d'essai
offertes

GYM ARBONNE – AHETZE 2025-2026

Club affilié
à la
FFEPGV

Renseignements

Monique 06 72 38 51 03

Anne-Marie 06 77 59 92 26

gym.arbonne.ahetze@gmail.com

Arbonne : tous les cours ont lieu à la Maison des Associations

Ahetze : les cours du mercredi & du jeudi sont à Denen Xokoa

le cours du mardi est à Kultur Xokoa rdc salle 1

	AHETZE	ARBONNE	
Lundi		9h – 10h	Gym douce/Yoga
		10h – 11h	Gym douce/Yoga
		11h – 12h	Gym douce/Yoga
	nouveau	18h30 – 19h30 19h30 – 20h30	Qi Gong (salle haut) Fitness (salle bas)
Mardi	14h15 – 15h15		Gym douce
		18h – 19h	Stretching
		19h – 20h	Pilates
Mercredi	17h – 18h		Renforcement (de Gasquet)
	18h – 19h		Pilates
		19h15 – 20h15	Cross training
Jeudi	13h15 – 14h30		Gym sur table (renforcement spécial dos)
	14h45 – 15h45		Yoga
Vendredi		9h – 10h	Pilates
		10h – 11h	Pilates
		11h – 12h	Pilates



Gym Arbonne-Ahetze

Partenaire de la
Maison Basque
Sport-Santé



Gym Arbonne-Ahetze