

MONTA

SPORTS

LA REMISE EN FORME*

Matériel fourni

Lundi

- **Remise en forme 10h30-12h**
📍 Complexe sportif

Mardi

- **Pilates 14h45-15h45** 📍 Dojo de Montalivet
Prévoir Swiss Ball

Mercredi

- **Baby-Eveil 09h30 à 10h30** 📍 Dojo de Montalivet
De 10 mois à 3 ans
- **Pilates 16h30-17h30** 📍 Salle de danse de Vendays
Sur réservation uniquement
- **Total Body 17h30-18h30**
📍 Salle de danse de Vendays **sur réservation uniquement**

Samedi

- **Pilates 10h-11h** 📍 Dojo de Montalivet
- **Stretching 11h-12h** 📍 Dojo de Montalivet

Dimanche

- **Renforcement musculaire 10h-11h**
📍 Complexe sportif
- **Zumba 11h-12h** 📍 Complexe sportif

*Ce programme de remise en forme est effectif du 1er Septembre 2024 au 30 Juin 2025

MONTA SPORTS À LA DEMANDE

PADEL TENNIS & TENNIS

7J/7

GRATUIT SUR RÉSERVATION
MATÉRIEL FOURNI

ACCUEIL & RÉSERVATIONS

DU MARDI AU SAMEDI
de 9h à 12h30
et de 14h à 17h

📞 06 81 66 36 07



MONTA_SPORTS



MONTA_SPORTS

