

Gym form adultes 2021-2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<u>9h00 - 10h00</u> Gym Tonique (Nasser) <i>Salle Harmonie</i>	<u>9h15 - 10h30</u> Yoga initiés (Claire) <i>Salle Récamier (12 places)</i>		<u>9h15-10h15</u> Stretching /Pilates Valérie <i>Salle Harmonie</i>	<u>9h00 - 10h00</u> Gym Tonique (Nasser) <i>Salle Harmonie</i>	<i>Sports training outdoor</i> <i>Cross training</i>
<u>10h05- 11h05</u> Gym Douce (Nasser) Sport santé sénior <i>Salle Harmonie (15 places)</i>	<u>10h45 - 12h00</u> Yoga débutants (Claire) <i>Salle Récamier (12 places)</i>	<i>Sports Training Outdoor</i> <i>Circuit training</i>		<u>10h05- 11h05</u> Gym Douce (Nasser) Sport santé sénior <i>Salle Harmonie (15 places)</i>	<u>10h30- 11h30</u> Gym Hommes Jean-Pierre <i>Salle Harmonie</i>
	<u>10h15 - 11h15</u> <u>et 11h20—12h20</u> Gym Bien-être Marie-Christine <i>Salle Harmonie</i>	<u>11h15-12h15</u> Gym Douce (Nasser) Sport santé sénior <i>Salle Harmonie (15 places)</i>		<u>11h05- 12h05</u> Gym Douce (Nasser) Sport santé sénior <i>Salle Harmonie (15 places)</i>	<u>10h30- 11h30</u> Gym Bien-être Marie-Christine <i>Salle Harmonie (20 places)</i>
	<u>12h30- 13h30</u> Gym Hommes Jean-Pierre <i>Salle Harmonie</i>	<u>12h30- 13h15</u> Gym tonique Nasser <i>Salle Harmonie</i>	<i>Sports training outdoor</i> <i>Cross training</i>		<u>11h35–12h35</u> Gym Bien-être Marie-Christine <i>Salle Harmonie (20 places)</i>
	<u>15h00 - 16h00</u> Country et Line Dance Nathalie <i>Salle Harmonie</i>	<u>18h25- 19h40 et</u> <u>19h45- 21h00</u> Yoga Jocelyne <i>Salle Récamier (12 places)</i>	<u>Gym forme adultes</u> * 1 seul cours : Bièvrois 150 € - Extérieurs 173 € * 2 cours : Bièvrois 190€ - Extérieurs : 219€ Illimité : 210€ - Extérieurs 242€ * <i>Sélection des cours souhaités lors de l'inscription</i> 20 € Adhésion individuelle <i>Pour les cours de gym douce de Nasser, inscription fortement conseillée même en forfait illimité</i>		<u>Activités se trouvant dans d'autres formules</u> Forfait 10 séances : 40€ Forfait 20 séances : 60€ <i>Inscription hebdomadaire aux séances depuis un espace dédié sur le site</i>
<u>19h00-20h00</u> Cross Training Joël <i>Salle Adrenaline (10 places)</i>	<u>18h45- 19h45</u> Renfo. musculaire Valentin <i>Salle Harmonie (20 places)</i>	<u>19h00 - 20h00</u> Renfo.musculaire Jérôme <i>Salle Adrenaline (10 places)</i>			
	<u>19h45 - 20h45</u> Renfo. musculaire tonique Valentin <i>Salle Harmonie</i>	<i>Sports training outdoor</i> <i>step</i>	<u>19h00 - 19h45</u> Renfo. musculaire Marjorie <i>Salle miroirs</i>	<i>N'oubliez pas un certificat médical ou de remplir le questionnaire de santé si votre CM a moins de 3 ans</i> <i>Activités dont l'accès est soumis à la présentation d'un pass sanitaire valide</i>	
	<u>19h20-20h20</u> Barre au sol Christelle <i>Salle Adrenaline</i>	<i>Défense training</i>	<u>19h45 - 20h45</u> Zumba Marjorie <i>Salle miroirs</i>		
	<i>Sports training outdoor</i> <i>step</i>	Capacité salles : salle Miroirs = 20 ou 15 selon l'activité ; salle espaliers 10 ou 12 selon le type d'activité et salle Récamier = 12			
Secrétariat ELSB Ferme Ratel - Tél. 01.69.41.87.94 Mail : elsbievres_91@orange.fr Site : elsbievres.fr					