

Gym forme adultes 2021-2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<u>9h00 - 10h00</u> Gym Tonique (Nasser) Salle Harmonie	<u>9h15 - 10h30</u> Yoga initiés (Claire) Salle Récamier (12 places)		<u>9h15-10h15</u> Stretching /Pilates Valérie Salle Harmonie	<u>9h00 - 10h00</u> Gym Tonique (Nasser) Salle Harmonie	
<u>10h05- 11h05 Sport santé</u> Gym Douce Nasser Salle Harmonie (15 places)	<u>10h45 - 12h00</u> Yoga débutants (Claire) Salle Récamier (12 places)	<i>Sports Training Outdoor</i> <i>Circuit training</i>		<u>10h05- 11h05 Sport santé</u> Gym Douce / Stretching Nasser Salle Harmonie (15 places)	<u>10h30- 11h30</u> Gym Hommes Jean-Pierre Salle Adrénaline
	<u>10h15 - 11h15</u> <u>et 11h20—12h20</u> Gym Bien-être Marie-Christine Salle Harmonie	<u>11h15-12h15 Sport santé</u> Gym Douce Nasser Salle Harmonie (15 places)		<u>11h05- 12h05 Sport santé</u> Gym Douce / stretching Nasser Salle Harmonie (15 places)	<u>10h30- 11h30</u> Gym Bien-être Marie-Christine Salle Harmonie (20 places)
		<u>12h30- 13h15</u> Gym tonique Nasser Salle Harmonie	<i>Sports training outdoor</i> <i>Cross training</i>		<u>11h35-12h35</u> Gym Bien-être Marie-Christine Salle Harmonie (20 places)
	<u>15h00 - 16h00</u> Country et Line Dance Nathalie Salle Harmonie	<u>18h25- 19h40 et</u> <u>19h45- 21h00</u> Yoga Jocelyne Salle Récamier (12 places)	<u>Gym forme adultes</u> A partir de janvier 2022, tarifs calculés au prorata du nombre de semaines jusqu'à la fin de saison. + 20 € Adhésion individuelle		<u>Activités se trouvant</u> <u>dans d'autres formules</u> (Sport Training Outdoor)
<u>19h00-20h00</u> Cross Training Joël Salle Adrénaline (10 places)	<u>18h45- 19h45</u> Renfo. musculaire Valentin Salle Harmonie (20 places)	<u>19h00 - 20h00</u> Renfo.musculaire Jérôme Salle Adrénaline (10 places)	<i>Sport santé : cours encadré par un intervenant sport santé</i> <i>niveau 1 qui adaptera les exercices aux personnes avec</i> <i>une ADL sans perte de mobilité. Ces cours restent ouvert à</i> <i>tous</i>		
	<u>19h45 - 20h45</u> Renfo. musculaire tonique Valentin Salle Harmonie	<i>Sports training outdoor</i> <i>step</i>	<u>19h00 - 19h45</u> Renfo. musculaire Marjorie Salle miroirs	<i>N'oubliez pas un certificat médical ou de remplir le</i> <i>questionnaire de santé si votre CM a moins de 3 ans</i>	
	<u>19h20-20h20</u> Barre au sol Christelle Salle Adrénaline	<i>TKD</i> <i>Défense training</i>	<u>19h45 - 20h45</u> Zumba Marjorie Salle miroirs (15 places)	Capacité salles : salle Miroirs = 20 ou 15 selon l'activité ; salle espaliers 10 ou 12 selon le type d'activité et salle Récamier = 12	
	<i>Sports training outdoor</i> <i>step</i>		Secrétariat ELSB Ferme Ratel - Tél. 01.69.41.87.94 Mail : elsbievres_91@orange.fr Site : elsbievres.fr		