

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<u>9h00 - 10h00</u> Gym Tonique Nasser Salle Harmonie	<u>9h15 - 10h30</u> Yoga initiés Claire Salle Récamier (15 places)		<u>9h15-10h15</u> Stretching /Pilates (niveau intermédiaire) Valérie Salle Harmonie	<u>9h00 - 10h00</u> Gym Tonique Nasser Salle Harmonie	
<u>10h05- 11h05</u> Gym Douce Nasser Salle Harmonie (20 places)	<u>10h45 - 12h00</u> Yoga débutants Claire Salle Récamier (15 places)	<u>10h00-11h00</u> Circuit-training Jérôme Salle Harmonie/Extérieur	<u>10h15-11h15</u> Stretching /Pilates (débutant) Valérie Salle Harmonie	<u>10h05- 11h05</u> Gym Douce / Stretching Nasser Salle Harmonie (20 places)	<u>10h30- 11h30</u> Gym Hommes Jean-Pierre Salle Adrenaline
	<u>10h15 - 11h15 et 11h20—12h20</u> Gym Bien-être Marie-Christine Salle Harmonie	<u>11h15-12h15</u> Gym Douce Nasser Salle Harmonie (20 places)		<u>11h05- 12h05</u> Gym Douce / stretching Nasser Salle Harmonie (20 places)	<u>10h30- 11h30</u> Gym Bien-être Marie-Christine Salle Harmonie
		<u>12h30- 13h30</u> Gym tonique Nasser Salle Harmonie			<u>11h35-12h35</u> Gym Bien-être Marie-Christine Salle Harmonie
	<u>18h30—19h30</u> Gi Gong Ariane Salle Récamier (12 places)	<u>18h25- 19h40</u> Yoga Jocelyne Salle Récamier (15 places)	<u>18h00 - 19h00</u> Danse en ligne Nathalie Salle Harmonie	<u>Tarif forfaitaire pour l'ensemble des cours</u> Biévrois 235 € - Extérieurs +30€ <u>Tarif Jeunes illimité 15/25 ans</u> Biévrois 185€ - Extérieurs +30€ <u>Tarif Pass Déjeuner 1 seul cours Mercredi 12h30-13h30</u> Biévrois et Extérieurs 110€ Adhésion <u>individuelle annuelle</u> : +25€	
<u>19h15—20h15</u> Cross Training Joël Salle Adrenaline (Extérieur)	<u>18h50- 19h50</u> Renfo. musculaire Valentin Salle Harmonie	<u>19h45- 21h00</u> Yoga Jocelyne Salle Récamier (15 places)	<u>19h00 - 19h45</u> Renfo. musculaire Marjorie Salle Harmonie		
	<u>20h00—21h00</u> Barre au sol / Stretching Christelle Salle Harmonie		<u>19h45 - 20h45</u> Zumba Marjorie Salle Harmonie	<u>Secrétariat ELSB</u> Ferme Ratel - Tél. 01.69.41.87.94 Mail : elsbievres_91@orange.fr Site : elsbievres.fr	
	<u>20h15-21h15</u> Step Nina Salle Equilibre/Extérieur		<u>20h15 - 21h15</u> Total Body renforcement Nina Salle Equilibre/Ext		
N'oubliez pas un certificat médical ou de remplir le questionnaire de santé si votre CM a moins de 3 ans					