

# Saison 2019-2020

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin	<u>9h00 - 10h00</u> <b>Gym Tonique</b> Nasser Salle 2 miroirs	<u>9h15 - 10h30</u> <b>Yoga initiés</b> Claire Salle Récamier		<u>9h00-9h45</u> Stretching /Pilates Claudia Salle 2 Miroirs	<u>9h00 - 10h00</u> <b>Gym Tonique</b> Nasser Salle 2 miroirs 	<u>9h00 - 9H45</u> <b>Body Sculpt</b> Alyzée Salle Miroirs
	<u>10h00 - 11h00</u> <b>Gym Douce</b> Nasser Salle 2 miroirs	<u>10h45 - 12h00</u> <b>Yoga débutants</b> Claire Salle Récamier	<u>10h-00 -11h00</u> <b>Circuit-Training</b> Jérôme Salle 2 miroirs		<u>10h00 - 11h00</u> <b>Gym Douce</b> Nasser Salle 2 miroirs  	<u>9h45 - 10h30</u> <b>Body Training</b> Alyzée Salle Miroirs
midi		<u>10h15 - 11h15</u> <b>Gym Bien-être</b> Marie-Christine Salle 2 miroirs	<h2>Pass Gym</h2> <p>Du lundi 9 Septembre 2019 au mardi 30 Juin 2020* (hors vacances scolaires, Election Reine des Fraises ) * En raison des travaux au gymnase, les activités se déroulant au gymnase pourront se terminer fin mai-début juin 2020.</p>			<u>10h30 - 11h30</u> <b>Gym Hommes</b> Jean-Pierre Salle Miroirs
		<u>11h15 - 12h15</u> <b>Gym Bien-être</b> Marie-Christine Salle 2 Miroirs				<u>10h30 - 11h30</u> <b>Gym Bien-être</b> Marie-Christine Salle 3 espaliers
		<u>12h30- 13h15</u> <b>Midis Toniques</b> <sup>(1)</sup> Claudia Salle Miroirs			<u>12h30 - 13h15</u> <b>Midis Toniques</b> <sup>(1)</sup> Claudia Salle Miroirs	<u>11h30 - 12h30</u> <b>Gym Bien-être</b> Marie-Christine Salle 3 espaliers
Soir		<u>15h00 - 16h15</u> <b>Country et Line Dance</b> Nathalie Salle Antoine Vitez	<u>18h30 - 19h45 et</u> <u>19h30 - 20h45</u> <b>Yoga</b> Jocelyne Salle Récamier		<p><b>Tarif forfaitaire pour l'ensemble des cours</b> Bièvrois <b>205 €</b> - Extérieurs <b>236 €</b> <b>Tarif Jeunes 15/25 ans</b> Bièvrois <b>165€</b> - Extérieurs <b>190 €</b> <b>(1) Tarif Pass Déjeuner (cours mardi -jeudi midi) : 130€</b> (réservé aux salariés travaillant sur Bièvres : accès aux Cours de Remise en forme ). Accès possible aux adhérents du Forfait Gym. <b>+ 20 € Adhésion individuelle</b></p> <p><b>CERTIFICAT MEDICAL de MOINS DE 3 ANS</b> <b>OBLIGATOIRE</b> + en fonction de la date du certificat - <b>ATTESTATION DE REPONSE AU QUESTIONNAIRE DE SANTE.</b></p> <p><b>Secrétariat ELSB</b> Ferme Ratel - Tél. 01.69.41.87.94 Mail : elsbievres_91@orange.fr Site : elsbievres.fr</p>	
	<u>20h00 - 21h00</u> <b>Gym Hommes</b> Jean-Pierre Salle Tatamis	<u>19h00 - 19h45</u> <b>Renforcement musculaire</b> Alysée Salle 2 miroirs	<u>19h15 - 20h15</u> <b>Gym tonique</b> Randy Salle 2 miroirs	<u>19h00 - 19h45</u> <b>Renforcement musculaire</b> Marjorie Salle 2 miroirs		
	<u>20h00 - 21h00</u> <b>Gym Bien-être</b> Marie-Christine Salle 3 espaliers	<u>19h45 - 20h30</u> <b>Circuit-Training</b> Alysée Salle 2 miroirs	<u>20h15 - 21h00</u> <b>Gym Posturale</b> Randy Salle 2 miroirs	<u>19h45 - 20h45</u> <b>Zumba</b> Marjorie Salle 2 miroirs		
		<u>20h30 - 22h00</u> <b>Danse Modern'jazz</b> Christelle Salle 2 miroirs	<u>21h00 - 22h00</u> <b>Défense Training</b> Lydie Salle 2 Miroirs			