

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<u>9h00 - 10h00</u> Gym Tonique (Nasser) Salle miroirs	<u>9h15 - 10h30</u> Yoga initiés (Claire) Salle Récamier (12 places)		<u>9h00-9h45</u> Stretching /Pilates Claudia Salle miroirs	<u>9h00 - 10h00</u> Gym Tonique (Nasser) Salle miroirs	<u>9h10—10h25</u> Circuit-training Clément/Aciyah Salle miroirs (15 places)
<u>10h05- 11h05</u> Gym Douce (Nasser) Salle miroirs (15 places)	<u>10h45 - 12h00</u> Yoga débutants (Claire) Salle Récamier (12 places)	<u>10h-00 -11h00</u> Circuit-Training Jérôme Salle miroirs		<u>10h05- 11h05</u> Gym Douce (Nasser) Salle miroirs (15 places)	<u>10h30- 11h30</u> Gym Hommes Jean-Pierre Salle miroirs
	<u>10h15 - 11h15</u> et <u>11h20—12h20</u> Gym Bien-être Marie-Christine Salle miroirs	Secrétariat ELSB Ferme Ratel - Tél. 01.69.41.87.94 Mail : elsbievres_91@orange.fr Site : elsbievres.fr		<u>11h05- 12h05</u> Gym Douce (Nasser) Salle miroirs (15 places)	<u>10h30- 11h30</u> Gym Bien-être Marie-Christine Salle espaliers (12 places)
	<u>12h30- 13h15</u> Midis Toniques ⁽¹⁾ Claudia Salle miroirs		<u>12h30 - 13h15</u> Midis Toniques ⁽¹⁾ Claudia Salle miroirs		<u>11h35-12h35</u> Gym Bien-être Marie-Christine Salle espaliers

Conditions accès aux cours					
	<u>15h00 - 16h30</u> Country et Line Dance Nathalie Salle miroirs	<u>18h25- 19h40 et</u> <u>19h45- 21h00</u> Yoga Jocelyne Salle Récamier (12 places)	Cours dont nombre de places est limité <u>et inscription obligatoire</u> en début de saison		
<u>20h00 - 21h00</u> Gym Hommes Jean-Pierre Salle tatamis	<u>18h55- 19h40</u> Renfo. musculaire Valentin Salle miroirs (20 places)	<u>19h00 - 20h00</u> Street workout Jérôme Salle espaliers (10 places)			
<u>20h00 - 21h00</u> Gym Bien-être Marie-Christine Salle espaliers	<u>19h45 - 20h40</u> Renfo. musculaire tonique Valentin Salle miroirs		<u>19h00 - 19h45</u> Renfo. musculaire Marjorie Salle miroirs	Tarif forfaitaire Bièvrois 205 € - Extérieurs 236 € Tarif Jeunes 15/25 ans Bièvrois 165€ - Extérieurs 190 € (1) Tarif Pass Déjeuner (cours mardi -jeudi midi) : 130€ (réservé aux salariés travaillant sur Bièvres : accès aux midis toniques). Accès possible aux adhérents du Forfait Gym. • 20 € Adhésion individuelle N'oubliez pas un certificat médical	
	<u>20h00-20h40</u> Barre au sol Christelle Salle espaliers	<u>21h00 - 22h00</u> Défense Training Lydie Salle miroirs	<u>19h45 - 20h45</u> Zumba Marjorie Salle miroirs		
	<u>20h45- 22h00</u> Danse Modern'jazz Christelle Salle miroirs	Capacité salles : salle Miroirs = 20 ou 15 selon l'activité ; salle espaliers 10 ou 12 selon le type d'activité et salle Récamier = 12			