



AFGV - Activités Adultes Seniors et Ados - Saison 2017 - 2018

(Cours 1 heure - Pas de cours pendant les vacances scolaires)

Horaires - Lieux - (Animateurs)						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h00	Stretching Salle de danse CSL (Sophie / Annie)	Gym Tonique Salle de danse CSL (Eric)			Stretching Salle Escrime CSL (Sophie)	
9h15				Gym Tonique CSC (Sophie)		
9h30			Gym Senior Salle de danse CSL (Monique)			
10h00						Pilates Salle de danse CSL (Laëtitia)
10h05	Stretching Salle de danse CSL (Sophie / Annie)				Stretching Salle Escrime CSL (Sophie)	
10h15		Gym Tonique Salle de danse CSL (Eric)				
10h30	Gym Tonique CSC (Amandine)		Gym Senior Salle de danse CSL (Monique)	Gym Tonique CSC (Sophie)		
11h00						Pilates Salle de danse CSL (Laëtitia)
11h10	Stretching Salle de danse CSL (Sophie / Annie)				Stretching Salle Escrime CSL (Sophie)	
14h00			Pilates Salle Escrime CSL (Sophie)			
14H30	Aéro Latino Salle de danse CSL (Amandine)			Acti'March Bois des Eboulures (Annie)		
15h00			Pilates Salle Escrime CSL (Sophie)			
16h00					Aquagym Piscine CSL (Monique / Alberto)	
18h15	Renfo musculaire Salle Escrime CSL (Annie)					
18h30				Body Sculpt Gymnase Epine Guyon (Sonia)		
18h45	Gym Tonique Gymnase Jules Ferry (Monique)					
19h00			Stretching Gymnase Jules Ferry (David)			
19h30					Gym Tonique Gymnase Epine Guyon (Laëtitia)	
19h45	Cardio/Cross T. Gymnase du Cosec (David)					
20h45	Body Sculpt Gymnase du Cosec (David)				Zumba Gymnase Epine Guyon	
CSC	Centre Socio-Culturel Epine Guyon					
	Séances comprises dans le "Forfait Gym"					
	Séances NON comprises dans le "Forfait Gym" faisant l'objet d'une tarification spéciale					
NB	Randonnées. En principe une chaque mois : consulter les dates sur le site					