



AFGV - Activités Adultes Seniors et Ados - Saison 2018 - 2019

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

Horaires - Lieux

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h00	Stretching Salle de danse CSL	Gym Tonique Salle de danse CSL			Stretching Salle d'armes CSL
9h15				Gym Tonique CSC	
9h30			Gym Senior Salle de danse CSL		
10h05	Stretching Salle de danse CSL				Stretching Salle d'armes CSL
10h15		Gym Tonique Salle de danse CSL			
10h30	Gym Tonique CSC		Gym Senior Salle de danse CSL	Gym Tonique CSC	
11h10	Stretching Salle de danse CSL				Stretching Salle d'armes CSL
12h00		Pilates Salle de danse CSL			
14h00			Pilates Salle d'armes CSL		
14H30	Aéro Move Salle de danse CSL			Acti'March Bois des Eboulures	
15h00	Cours de 1h30		Pilates Salle d'armes CSL		
16h00					Aquagym Piscine CSL
18h15	Renfo musculaire Salle d'armes CSL				
18h30				Body Sculpt Gymnase Epine Guyon	
18h45	Gym Tonique Gymnase Jules Ferry				
19h00			Stretching Gymnase Jules Ferry		
19h30					Gym Tonique Gymnase Epine Guyon
19h45	Body Sculpt Gymnase du Bel Air				
20H30					Pilates Gymnase Epine Guyon
20h45	Cardio/Cross T. Gymnase du Bel Air				

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