



## AFGV - Activités Adultes Seniors et Ados Saison 2020- 2021

	ACTIVITE	HORAIRE	LIEU	NB MAX
<b>LUNDI</b>	Stretching	9h00-9h50	Salle d'armes CSL	30
		10h05-10h55	Salle d'armes CSL	30
		11h10-12h10	Salle d'armes CSL	30
	Gym Tonic	10h30-11h30	CSC	24
		18h45-19h45	Gym J Ferry	28
	Aeromove	14h00-15h00	Salle de danse CSL	13
Body sculpt	19h30-20h25	Gym Epine Guyon	60	
Pilates	20h40-21h35	Gym Epine Guyon	20	
<b>MARDI</b>	Gym Tonic	9h00-10h00	Salle de danse CSL	13
		10h15-11h15	Salle de danse CSL	13
Pilates	11h45-12h45	Salle de danse CSL	13	
<b>MERCREDI</b>	Gym Sénior tonique	9h30-10h30	Salle d'armes CSL	25
	Gym Sénior douce	10h45-11h45	Salle d'armes CSL	25
	Stretching	19h00-20h00	Gym. Jules Ferry	28
Pilates débutants	14h00-14h50	Salle d'armes CSL	18	
Pilates confirmés	15h05-15h55	Salle d'armes CSL	18	
<b>JEUDI</b>	Gym Tonic	9h15-10h15	CSC	24
		10h30-11h30	CSC	24
Body sculpt	18H30-19H30	Gym Epine Guyon	60	
<b>VENREDI</b>	Stretching	9h00-9h50	Salle d'armes CSL	30
		10h05-10h55	Salle d'armes CSL	30
	Body Zen	11h10-12h10	Salle d'armes CSL	30
	Aquagym	16h00-17h00	Piscine CSL	50
Gym Tonique	19h30-20h30	Gym du Bel Air	60	



## AFGV - Activités Adultes Seniors et Ados Saison 2020- 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>STRETCHING</b>	9h/9h50 salle d'armes CSL 		19H00/20H00 Gym J. FERRY 		9h00/9h50 salle d'armes CSL 
	10h05/10h55 salle d'armes CSL 				10h05/10h55 salle d'armes CSL 
	11h10/12h10 salle d'armes CSL 				
<b>GYM TONIC</b>	10H30/11H30 CSC 	9h00/10h00 Salle de danse CSL 		9H15/10H15 CSC 	19h30/20h30 Gym du Bel Air 
	18H45/19H45 Gym J. FERRY 	10h15/11h15 Salle de danse CSL 		10H30/11H30 CSC 	
<b>GYM SENIOR TONIQUE</b>			9H30/10H30 Salle d'armes CSL 		
<b>GYM SENIOR DOUCE</b>			10H45/11H45 Salle d'armes CSL 		
<b>BODY ZEN</b>					11h10/12h10 salle d'armes CSL 
<b>BODY SCULPT</b>	19H30/20H25 Gym Epine Guyon 			18h30/19h30 Gym Epine Guyon 	
<b>AEROMOVE</b>	14H/15H salle de danse CSL 				
<b>AQUAGYM</b>					16h00/17h00 Piscine CSL 
<b>PILATES DEBUTANTS</b>			14H00/14H50 salle d'armes CSL 		
<b>PILATES</b>	20H40/21H35 Gym Epine Guyon 	11h45/12h45 Salle de danse CSL 	15h05/15h55 salle d'armes CSL 		



nombre maximum d'adhérents autorisé