

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin	9h00 - 10h00 Gym Tonique Nasser Salle 2 miroirs	9h15 - 10h30 Yoga expérimentés Claire Salle Récamier		9h00-9h45 Stretching /Pilates Claudia Salle 2 Miroirs	9h00 - 10h00 Gym Tonique Nasser Salle 2 miroirs	9h00 - 9H45 Body Sculpt Alyzée Salle Miroirs
	10h00 - 11h00 Gym Douce Nasser Salle 2 miroirs	10h45 - 12h00 Yoga tous niveaux Claire Salle Récamier	10h-00 -11h00 Circuit-Training Jérôme Salle 2 miroirs		10h00 - 11h00 Gym Douce Nasser Salle 2 miroirs	9h45- 10h30 Body Training Alyzée Salle Miroirs
midi	 Body Combat	10h15 - 11h15 Gym Bien-être Marie-Christine Salle 2 miroirs	<h1>Pass Gym</h1> <p>Du lundi 10 Septembre 2018 au Jeudi 4 Juillet 2019 (hors vacances scolaires et Election Reine des Fraises)</p>			10h30-11h30 Gym Hommes Jean-Pierre Salle Miroirs
	 Danse	11h15 - 12h15 Gym Bien-être Marie-Christine Salle 2 Miroirs				10h30 - 11h30 Gym Bien-être Marie-Christine Salle 3 espaliers
	 Cardio	12h30- 13h15 Remise en forme⁽¹⁾ Claudia Salle Miroirs				11h30 - 12h30 Gym Bien-être Marie-Christine Salle 3 espaliers
	 Renforcement musculaire			12h30 - 13h15 Remise en forme⁽¹⁾ Claudia Salle Miroirs		
Tarif forfaitaire pour l'ensemble des cours						
Soir	 Gym Bien-Etre	15h00-16h15 Country et Line Dance Nathalie Salle Antoine Vitez	19h30 - 20h45 Yoga Jocelyne Salle Récamier		Bièvrois 205 € - Extérieurs 236 € Tarif Jeunes 15/25 ans Bièvrois 165€ - Extérieurs 190 €	
	20h00 - 21h00 Gym Hommes Jean-Pierre Salle Tatamis	18h55-19h50 Gym Tonique Claudia Salle 2 miroirs	19h30- 20h00 Abdos-Fessiers Alyzée Salle 2 miroirs	19h00- 19h45 Renforcement musculaire Marjorie Salle 2 miroirs	(1) Tarif Pass Déjeuner (cours mardi-jeudi midi) : 130 € (réservé aux salariés travaillant sur Bièvres : accès aux Cours de Remise en forme). Accès possible aux adhérents du Forfait Gym.	
	20h00 - 21h00 Gym Bien-être Marie-Christine Salle 3 espaliers	19h50-20h30 Stretching/Pilates Claudia Salle 2 miroirs	20h00- 21h00 Circuit-Training Alyzée Salle 2 miroirs	19h45- 20h45 Zumba Marjorie Salle 2 miroirs	+ 20 € Adhésion individuelle	
		20h30-22h00 Danse Modern'jazz Christelle Salle 2 miroirs	21h00 -22h00 Défense Training Lydie Salle 2 Miroirs		CERTIFICAT MEDICAL de MOINS DE 3 ANS OBLIGATOIRE + en fonction de la date du certificat - ATTESTATION DE REPONSE AU QUESTIONNAIRE DE SANTE.	
					Secrétariat ELSB Ferme Ratel - Tél. 01.69.41.87.94 Mail : elsbievres_91@orange.fr Site : elsbievres.fr	