

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin	9h00 - 10h00 Gym Tonique Nasser Salle 2 miroirs	9h15 - 10h30 Yoga initiés 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 débutants 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
	Body Combat Danse Cardio Renforcement musculaire	10h15 - 11h15 Gym Bien-être Marie-Christine Salle 2 miroirs 11h15 - 12h15 Gym Bien-être Marie-Christine Salle 2 Miroirs 12h30- 13h15 Midis Toniques (1) Claudia Salle Miroirs	<h2>Pass Gym</h2> <p>Du lundi 9 Septembre 2019 au mardi 30 Juin 2020* (hors vacances scolaires, Election Reine des Fraises) * En raison des travaux au gymnase, les activités se déroulant au gymnase se termineront fin mai-début juin 2020</p>			10h30-11h30 Gym Hommes Jean-Pierre Salle Miroirs 10h30 - 11h30 Gym Bien-être Marie-Christine Salle 3 espaliers 11h30 - 12h30 Gym Bien-être Marie-Christine Salle 3 espaliers
midi				12h30 - 13h15 Midis Toniques(1) Claudia Salle Miroirs		
Soir	Gym Bien-Etre	15h00-16h15 Country et Line Dance Nathalie Salle Antoine Vitez	19h30 - 20h45 Yoga Jocelyne Salle Récamier		Tarif forfaitaire pour l'ensemble des cours 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 Cours de Remise en forme). Accès possible aux adhérents du Forfait Gym. + 20 € Adhésion individuelle	
	20h00 - 21h00 Gym Hommes Jean-Pierre Salle Tatamis	19h00-19h30 Abdos-fessiers Alysée Salle 2 miroirs	19h15- 20h00 Gym « X » Salle 2 miroirs	19h00- 19h45 Renforcement musculaire Marjorie Salle 2 miroirs		
	20h00 - 21h00 Gym Bien-être Marie-Christine Salle 3 espaliers	19h30-20h30 Circuit-Training Alysée Salle 2 miroirs	20h00- 21h00 Gym « X » Salle 2 miroirs	19h45- 20h45 Zumba Marjorie Salle 2 miroirs		
		20h30-22h00 Danse Modern'jazz Christelle Salle 2 miroirs	21h00-22h00 Défense Training Lydie Salle 2 Miroirs			

Tarif forfaitaire pour l'ensemble des cours

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 Cours de Remise en forme).

Accès possible aux adhérents du Forfait Gym.

+ 20 € Adhésion individuelle

CERTIFICAT MEDICAL de MOINS DE 3 ANS
OBLIGATOIRE + en fonction de la date du certificat -
ATTESTATION DE REPONSE AU QUESTIONNAIRE DE

Secrétariat ELSB

Ferme Ratel - Tél. 01.69.41.87.94

Mail : elsbievres_91@orange.fr Site : elsbievres.fr