Saison 2019-2020

	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*
Matin	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*
midi	**Body Combat** **Danse** **Cardio** **Renforcement musculaire**	10h15 - 11h15 **Gym Bien-être** Marie-Christine *Salle **2** miroirs*	**Pass Gym** 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 pourront se terminer fin mai-début juin 2020*			10h30-11h30 **Gym Hommes** Jean-Pierre ***Salle Miroirs***
midi		11h15 - 12h15 **Gym Bien-être** Marie-Christine *Salle 2 **Miroirs***				10h30 - 11h30 **Gym Bien-être** Marie-Christine *Salle 3 espaliers*
midi		12h30- 13h15 **Midis Toniques** (1) Claudia *Salle Miroirs*		12h30 - 13h15 **Midis Toniques**(1) Claudia *Salle Miroirs*		11h30 - 12h30 **Gym Bien-être** Marie-Christine *Salle **3** espaliers*
Soir	**Gym Bien-Etre**	15h00-16h15 **Country et Line Dance** Nathalie *Salle Antoine Vitez*	19h30 - 20h45 **Yoga** Jocelyne *Salle **Récamier***			
Soir	20h00 - 21h00 **Gym Hommes** Jean-Pierre ***Salle Tatamis***	19h00–19h30 **Abdos-fessiers** Alysée *Salle **2** miroirs*	19h15– 20h15 **Gym tonique** Alexandre *Salle **2** miroirs*	19h00– 19h45 **Renforcement musculaire** Marjorie *Salle **2** miroirs*		
Soir	20h00 - 21h00 **Gym Bien-être** Marie-Christine ***Salle 3 espaliers***	19h30-20h30 **Circuit-Training** Alysée *Salle **2** miroirs*	20h15– 21h00 **Gym Posturale** Alexandre *Salle **2** miroirs*	19h45– 20h45 **Zumba** Marjorie *Salle **2** miroirs*		
Soir		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 SANTE.

Secrétariat ELSB

Ferme Ratel - Tél. 01.69.41.87.94

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