

Saison 2019-2020

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin	<u>9h00 - 10h00</u> Gym Tonique Nasser Salle 2 miroirs	<u>9h15 - 10h30</u> Yoga initiés Claire Salle Récamier		<u>9h00-9h45</u> Stretching /Pilates Claudia Salle 2 Miroirs	<u>9h00 - 10h00</u> Gym Tonique Nasser Salle 2 miroirs	<u>9h00 - 9H45</u> Body Sculpt Alyzée Salle Miroirs
	<u>10h00 - 11h00</u> Gym Douce Nasser Salle 2 miroirs	<u>10h45 - 12h00</u> Yoga débutants Claire Salle Récamier	<u>10h-00 -11h00</u> Circuit-Training Jérôme Salle 2 miroirs		<u>10h00 - 11h00</u> Gym Douce Nasser Salle 2 miroirs	<u>9h45- 10h30</u> Body Training Alyzée Salle Miroirs
midi		<u>10h15 - 11h15</u> Gym Bien-être Marie-Christine Salle 2 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 pourront se terminer fin mai-début juin 2020.</p>			<u>10h30-11h30</u> Gym Hommes Jean-Pierre Salle Miroirs
		<u>11h15 - 12h15</u> Gym Bien-être Marie-Christine Salle 2 Miroirs				<u>10h30 - 11h30</u> Gym Bien-être Marie-Christine Salle 3 espaliers
		<u>12h30- 13h15</u> Midis Toniques ⁽¹⁾ Claudia Salle Miroirs				<u>12h30 - 13h15</u> Midis Toniques ⁽¹⁾ Claudia Salle Miroirs

Soir		<u>15h00-16h15</u> Country et Line Dance Nathalie Salle Antoine Vitez	<u>18h30—19h45 et</u> <u>19h45- 21h00</u> Yoga Jocelyne Salle Récamier		<p><u>Tarif forfaitaire pour l'ensemble des cours</u> Bièvrois 205 € - Extérieurs 236 € <u>Tarif Jeunes 15/25 ans</u> 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</p> <p>CERTIFICAT MEDICAL de MOINS DE 3 ANS OBLIGATOIRE + en fonction de la date du certificat - ATTESTATION DE REPONSE AU QUESTIONNAIRE DE SANTE.</p> <p>Secrétariat ELSB Ferme Ratel - Tél. 01.69.41.87.94 Mail : elsbievres_91@orange.fr Site : elsbievres.fr</p>
	<u>20h00 - 21h00</u> Gym Hommes Jean-Pierre Salle Tatamis	<u>19h00-19h45</u> Cuisses Abdos Fessiers Alycée Salle 2 miroirs	<u>19h15- 20h15</u> Gym tonique Randy Salle 2 miroirs	<u>19h00- 19h45</u> Renforcement musculaire Marjorie Salle 2 miroirs	
	<u>20h00 - 21h00</u> Gym Bien-être Marie-Christine Salle 3 espaliers	<u>19h45-20h30</u> Circuit-Training Alycée Salle 2 miroirs	<u>20h15- 21h00</u> Gym Posturale Randy Salle 2 miroirs	<u>19h45- 20h45</u> Zumba Marjorie Salle 2 miroirs	
		<u>20h30-22h00</u> Danse Modern'jazz Christelle Salle 2 miroirs	<u>21h00-22h00</u> Défense Training Lydie Salle 2 Miroirs		