

Restez en forme vacances de février

1 ^{ère} semaine		2 ^{ème} semaine			
Mardi 11/02	Jeudi 13/02	Mardi 18/02	Mercredi 19/02	Jeudi 20/02	Vendredi 21/02
			9h30-10h30 Pilates Débutant * Claudia Salle Récamier	9h30-10h30 Pilates Débutant * Claudia Salle Récamier	
Ouvert à tous les adhérents ELSB		Inscription obligatoire en ligne sur www.elsbievres.fr			
19h00-19h45 Renforcement musculaire Alyzée Salle Miroirs	19h00-20h00 Cross-training Marjorie Salle Miroirs	19h00-20h00 Body sculp Valérie Salle Miroirs	19h00-20h00 Pilates Débutant * Claudia Salle Récamier	19h00-20h00 Modern'Jazz Duo *** Christelle Salle Miroirs	19h00-20h00 Pilates ballon ** Valérie Salle Miroirs
19h45-20h45 Circuit-training Alyzée Salle miroirs	20h00-21h00 Pilates Marjorie Salle Miroirs	20h00-21h00 Zumba Valérie Salle Miroirs			20h00-21h00 Gym posturale Valérie Salle Miroirs

* Pilates débutant : Minimum 5 personnes. Maximum 10 personnes. Il est conseillé de s'inscrire aux 2 séances. Les séances Pilates ont lieu dans salle Récamier (place de l'Eglise à Bièvres)

** Pilates ballon : 20 places

*** Modern'Jazz duo = inscrivez-vous en duo (mère/fille à partir de 8 ans ; deux sœurs, deux ami(e)s). Nombre de places limité = 5 duos (10 personnes)