

PLANNING DES COURS 2019-2020 JOIES ET LOISIRS

LUNDI

9H15-10H15 : Gymnastique pour tous - Martine
18h45-20H : Renforcement musculaire global- Cardio -Sport Sante (1h15) – David

MARDI

10h-11h15 : Qi-Gong (1h15) – Claudine
16h15-17h15 : Gym Santé - Sylvie
17h30-18h30 : Boostez votre forme - Sylvie
18H45-20H : Qi-Gong (1h15) – Claudine
18H30-19H30 : fun Fitness Energie : 30mn Piloxing+30mn Nouvelles Tendances
Energie - Sylvie (grande salle)
19H30-20H30 : Cross Training - Mohamed (grande salle)

MERCREDI

10H30-11H30 : Body Zen - Martine
17H45-18H45 : Gym Adultes actifs - Sofia
19H - 20H : Stretching dynamique - Sofia
18h45-19h45 : Zumba - Laetitia (espace Roger Bertrand)

JEUDI

9h15-10h15 : Stretching - Michele
10h30-11h30 : Gym vitalité seniors - Françoise
17h15 -18h15 : Gym Santé à partir du 7/11
18h30-19h30: Pilates - Sylvie
19h40-20h40: Fit Danse- Cardio - Sylvie

VENDREDI

10h-11h15 : Qi-Gong (1h15) - Claudine

SAMEDI

10h30-11h30 : Gym enfants 3-6ans - Mohamed

TARIF DES COURS (annuel licence comprise)

1 cours : 99€ 2 cours : 160€ 3 cours : 207€
4 cours : 241€ 5 cours et plus: 283€
Un supplément de 19€ (dégressif) est demandé par cours de 1h15 (19/32/45).
Gym santé : 87€ Gym enfants : 82€

2 cours d'essai gratuits avant adhésion

REPRISE DES COURS : LUNDI 9 SEPTEMBRE sauf Qi-Gong 17/09

RENSEIGNEMENTS

Christine Mottet
presidente@joiesetloisirs.com
06 22 93 80 24
www.joiesetloisirs.com
www.facebook.com/joiesetloisirs