

ESL GYM'DETENTE

CSL LES DOURDAINS SAINT LEU LA FORET

06 70 72 70 03 ou 09 54 51 25 60

Contact : gymdetente@free.fr

SAISON 2016 - 2017

Reprise des cours **mardi 13 septembre 2016**

FORFAIT ANNUEL

188€ SAINT-LOUPIENS

206€ HORS COMMUNE

Gymnase Jean Moulin - avenue des Diablots (à côté de la Médiathèque)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
Florence 8:45-9:45 1 ^{er} étage renforcement dos abdos ●	Florence 8:45-9:45 rdc gym douce ●	Gérald 18:00-18:45 rdc musculature appareils *	Florence 8:45-9:45 rdc gym douce ●	Gérald 18:00-19:00 1 ^{er} étage body sculpt ●●●	Gaëtan 9:00-10:00 1 ^{er} étage cardio attack ●●●
Sylvie B 9:45-10:45 1 ^{er} étage inspiration pilates ●●	Carine 8:45-9:45 1 ^{er} étage gym active ●●	*inscription obligatoire	Annie 8:45-9:45 1 ^{er} étage body sculpt-stretching ●●	Gérald 19:00-20:00 1 ^{er} étage body barres ●●●	Gaëtan 10:00-11:00 1 ^{er} étage full body ●●
Sylvie B 10:45-11:45 1 ^{er} étage gym dance ●	Sylvie B 9:45-10:45 1 ^{er} étage body gym ●●	Gérald 18:45-19:30 rdc circuit training	Florence 9:45-10:45 rdc multi gym ●●	Dimitri 19:00-20:00 rdc cardio dance ●●●	Sylvain 11:00-12:00 1 ^{er} étage zumba ●●●
Pauline 14:00-15:00 1 ^{er} étage gym vitalité ●●	Sylvie B 10:45-11:45 1 ^{er} étage stretching ●	Nacer 19:30-20:30 rdc renforcement musculaire ●●	Aurore 18:30-19:15 rdc abdos fessiers ●●		
Annie 17:00-18:00 rdc cuisses abdos fessiers ●●	Sylvie C 18:30-19:30 rdc renfo musculaire-stretching ●●	Nacer 20:30-21:30 rdc renforcement musculaire ●●	Aurore 19:15-20:00 rdc circuit training ●●	Dimitri 18:30-19:30 1 ^{er} étage steps débutant ●●	
Florence 18:30-19:30 rdc multi gym ●●	Dimitri 18:30-19:30 1 ^{er} étage L.I.A ●●●	Sarah 20:30-21:30 rdc musculature appareils ●●		Dimitri 19:30-20:30 1 ^{er} étage body sculpt ●●	
Gérald 18:00-19:00 1 ^{er} étage body sculpt ●●	Dimitri 19:30-20:30 1 ^{er} étage abdos fessiers ●●				
Gérald 19:00-20:00 1 ^{er} étage stretching ●	Sylvain 19:30-20:30 rdc tai-chi débutant ●				
Nacer 20:30-21:45 1 ^{er} étage renforcement musculaire ●●	Sylvain 20:30-21:30 rdc Qi Gong				

Pauline 14:00-15:00 1^{er} étage
gym vitalité ●●

Annie 17:00-18:00 rdc
cuisses abdos fessiers ●●

Florence 18:30-19:30 rdc
multi gym ●●

Gérald 18:00-19:00 1^{er} étage
body sculpt ●●

Gérald 19:00-20:00 1^{er} étage
stretching ●

Nacer 20:30-21:45 1^{er} étage
renforcement musculaire ●●

LUNDI
Yoga
Marie-France 20:30-21:45
Gymnase Jean Moulin
rez de chaussée

JEUDI
Yoga
Marie-France 20:15-21:45
Gymnase Jean Moulin
rez de chaussée

VENREDI
Yoga
Marie-France 9:00-10:30
Espace Claire Fontaine
Salle Reine Simon

Randonnées mensuelles ●● Pauline et Tatiana 10:00-12:00
Chaussures de marche vivement conseillées
Prévoir quelques fruits secs et de l'eau
Voir les dates sur le site ou sur la page facebook



Site web : xxxxxxxxxxxxxxxx

INSCRIPTION

- ✓ au bureau (gymnase Jean Moulin)
 - ✓ au forum
- Voir les horaires sur le site ou sur la page facebook

Certificat médical **obligatoire**
spécifique aux activités choisies
à remettre dans les 15 jours suivant l'inscription
+ 2 photos récentes

- cours doux
- cours moyens
- cours intensifs

Espace Claire Fontaine - Salle André Maura
23, avenue de la Gare
Danses de salon
Inscription obligatoire nombre de places limitées

MARDI 19:00-20:00 - débutants
Alain 20:00-21:00 - intermédiaires
21:00-22:00 - intermédiaires +
Merci d'arriver à l'heure
Apporter des chaussures de ville propres

MERCREDI 19:00-20:00 - intermédiaires +
Alain 20:00-21:00 - avancés
21:00-22:00 - confirmés *
* pratique de plusieurs années de danse
Apporter des chaussures de ville propres

Rock et Salsa
Inscription obligatoire nombre de places limitées

JEUDI 18:00-18:45 rock - débutants
Valentin 18:45-19:30 salsa - débutants
19:30-20:15 rock - intermédiaires
20:15-21:00 salsa - intermédiaires
21:00-21:45 rock - avancés
Apporter des chaussures de ville propres

Réduction de 30 €

- ✓ **chômeur** (avis de prise en charge de l'allocation perçue à la date de l'inscription avec un plafond maxi de 850 € net)
- ✓ **- de 20 ans** (à partir de 13 ans)
- ✓ **3^{ème} inscription** (au sein de la même famille résidant à la même adresse)
- ✓ **étudiant - de 26 ans** (photocopie de la carte d'étudiant)

Toutes les salles communales se situent à Saint Leu la Forêt

Adresse de correspondance : B.P. 10 029 - 95390 Saint Prix

