

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 | Florence 9:45-10:45 rdc multi gym ●● | 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 | Aline 19:00-20:00 1 ^{er} étage steps intermédiaire ●●● | 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 | | | | |



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

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

- cours doux
- cours moyens
- cours intensifs

| LUNDI | JEUDI | VENREDI |
|--|--|--|
| Yoga | Yoga | Yoga |
| Marie-France 20:30-21:45 Gymnase Jean Moulin rez de chaussée | Marie-France 20:15-21:45 Gymnase Jean Moulin rez de chaussée | 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

- 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

