



ASSOCIATION SPORTIVE DE
GYMNASTIQUE VOLONTAIRE
LE PIAN MEDOC



INSCRIPTION AUX COURS MIXTES JANVIER 2016

Nous vous proposons une inscription pour les deux prochains trimestres au tarif unique de 75 €

Pour tout renseignement vous pouvez nous contacter Mail : asgv-lepianmedoc@hotmail.fr

Anne-Lise JOBARD - Présidente - 05.56.70.24.99 Michel MESURET- Trésorier - 05 56 95 27 87

Anne SARRELONGUE - Secrétaire - 05 56 28 22 15 Josiane DUPONT - Secrétaire a dj- 05.56.95.37.31

Cours du soir

Lundi	20h00 - 21h00	Gymnase	MultiGym (*) Stretching 1 fois par mois	VIRGINIE
Mardi	18h30 - 20h00	Salle S. Lama	MultiGym (*)	LAURENCE
Mardi	18h45 - 19h30	Hall Dojo	Step	MALO
Mercredi	19h30 - 20h30	Salle S. Lama	MultiGym (*)	MALO
Jeudi	18h30 - 19h30	Dojo	Zumba	CORINNE
Jeudi	19h30 - 20h30	Dojo	Body sculpt, cardio, Pilates, Stretching	CORINNE
Jeudi	17h00 - 18h30	Terrain bi-cross	Marche nordique	MALO
Jeudi	18h45 - 19h30	Hall Dojo	Step	MALO
Vendredi	15h30-16h30	Dojo	Gym Equilibre	FELICIA

(*) MultiGym : échauffement chorégraphié, cardio, renforcement musculaire et étirements.

Cours du matin

Mardi	10h30 - 11h30	Hall Dojo	MultiGym (*)	FELICIA
Mercredi	11h30 - 12h30	Dojo	Cardio, renforcement musculaire et étirements	MALO
Vendredi	9h45 - 10h45	Hall Dojo	MultiGym (*)	MALO
Vendredi	11h00 - 12h00	Hall Dojo	Stretching	LAURENCE
Samedi	9h40 - 10h40	Dojo	Cardio, renforcement musculaire et étirements	LAURENCE
Samedi	10h45 - 11h45	Dojo	Pilates (**)	LAURENCE

(**) La méthode Pilates agit sur la musculature profonde et superficielle : elle améliore la souplesse, l'équilibre, la posture et la coordination.



ASSOCIATION SPORTIVE DE
GYMNASTIQUE VOLONTAIRE
LE PIAN MEDOC



INSCRIPTION AUX COURS MIXTES JANVIER 2016

Nous vous proposons une inscription pour les deux prochains trimestres au tarif unique de 75 €

Pour tout renseignement vous pouvez nous contacter Mail : asgv-lepianmedoc@hotmail.fr

Anne-Lise JOBARD - Présidente - 05.56.70.24.99 Michel MESURET- Trésorier - 05 56 95 27 87

Anne SARRELONGUE - Secrétaire - 05 56 28 22 15 Josiane DUPONT - Secrétaire a dj- 05.56.95.37.31

Cours du soir

Lundi	20h00 - 21h00	Gymnase	MultiGym (*) Stretching 1 fois par mois	VIRGINIE
Mardi	18h30 - 20h00	Salle S. Lama	MultiGym (*)	LAURENCE
Mardi	18h45 - 19h30	Hall Dojo	Step	MALO
Mercredi	19h30 - 20h30	Salle S. Lama	MultiGym (*)	MALO
Jeudi	18h30 - 19h30	Dojo	Zumba	CORINNE
Jeudi	19h30 - 20h30	Dojo	Body sculpt, cardio, Pilates, Stretching	CORINNE
Jeudi	17h00 - 18h30	Terrain bi-cross	Marche nordique	MALO
Jeudi	18h45 - 19h30	Hall Dojo	Step	MALO
Vendredi	15h30-16h30	Dojo	Gym Equilibre	FELICIA

(*) MultiGym : échauffement chorégraphié, cardio, renforcement musculaire et étirements.

Cours du matin

Mardi	10h30 - 11h30	Hall Dojo	MultiGym (*)	FELICIA
Mercredi	11h30 - 12h30	Dojo	Cardio, renforcement musculaire et étirements	MALO
Vendredi	9h45 - 10h45	Hall Dojo	MultiGym (*)	MALO
Vendredi	11h00 - 12h00	Hall Dojo	Stretching	LAURENCE
Samedi	9h40 - 10h40	Dojo	Cardio, renforcement musculaire et étirements	LAURENCE
Samedi	10h45 - 11h45	Dojo	Pilates (**)	LAURENCE

(**) La méthode Pilates agit sur la musculature profonde et superficielle : elle améliore la souplesse, l'équilibre, la posture et la coordination.