



## COURS SALLE DU TOGO

PAS DE COURS VACANCES DE NOEL ET LES 1ères SEMAINES DE CONGES SCOLAIRES  
 LES COURS MARQUES \* sont dédoublés pour plus de confort , vous ne pouvez participer qu'a un seul de ces  
 cours. L'horaire choisi ne pourra être modifié

| GV ESTEREL | HORAIRE      | COURS                                                  | ANIMATEUR  |
|------------|--------------|--------------------------------------------------------|------------|
| LUNDI      | 9H - 10H     | GYM TONIC                                              | Nathalie   |
|            | 10H - 11 H   | YOGA SUR CHAISE                                        | Philippe   |
|            | 11H - 12 H   | LONGE COTE (pas de cours pendant les vacances)         | Christophe |
|            | 11H - 12 H   | RENFORCEMENT MUSCULAIRE                                | Carole     |
|            | 14H15        | RANDONNEE (1 semaine sur 2 + 1 dimanche /mois)         | Danielle   |
| MARDI      | 9H - 10 H    | GI GONG                                                | Philippe   |
|            | 10H - 11 H   | PILATES *                                              | Bénédicte  |
|            | 11H - 12 H   | PILATES *                                              | Bénédicte  |
|            | 14H30 -15H30 | GYM DOUCE                                              | Nathalie   |
| MERCREDI   | 9H - 10 H    | GYM TONIC CARDIO                                       | Nathalie   |
|            | 10H - 11 H   | YOGA - PILATES *                                       | Nathalie   |
|            | 11H - 12 H   | STRETCHING *                                           | Marjorie   |
| JEUDI      | 9H - 10 H30  | YOGA *                                                 | Véronique  |
|            | 10H30 - 12 H | YOGA *                                                 | Véronique  |
|            | 14H - 15 H   | DANSE CHOREGRAPHIQUE                                   | Marjorie   |
|            | 15H -16H     | PILATES                                                | Marjorie   |
| VENDREDI   | 9H - 10 H    | ZUMBA                                                  | Nathalie   |
|            | 10H - 11 H   | YOGA - PILATES *                                       | Nathalie   |
|            | 11H - 12 H   | STRETCHING *                                           | Marjorie   |
|            | 16H - 17 H   | (cotisation complémentaire) AQUA GYM Stade nautique A. | Christophe |



Association **Gymnastique Volontaire Esterel** Mairie Annexe Place Giannetti / BP 80016 - 83530 AGAY  
 Boite aux lettres GV proche entrée bibliothèque d'Agay  
 Email : [contact@gvesterel.fr](mailto:contact@gvesterel.fr) - Site Internet : [www.gvesterel.fr](http://www.gvesterel.fr)