



COURS SALLE DU TOGO
PAS DE COURS VACANCES DE NOËL ET LES 1ères SEMAINES DE CONGES SCOLAIRES
LES COURS MARQUES * sont dédoublés pour plus de confort , vous ne pouvez participer qu'à 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 - Site Internet : www.gvesterel.fr