



COURS SALLE DU TOGO

PAS DE COURS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

Les cours marqués * 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 10H - 11 H 11H - 12 H 14H15	GYM TONIC YOGA SUR CHAISE RENFORCEMENT MUSCULAIRE * RANDONNEE (1 semaine sur 2)	Nathalie Philippe Carole Danielle
MARDI	9H - 10 H 10H - 11 H 11H - 12 H 14H 30 -15H30 15H30 -16H30	QI GONG PILATES * PILATES * GYM DOUCE YOGA-PILATES	Philippe Bénédicte Bénédicte Nathalie Nathalie
MERCREDI	9H - 10 H 10H - 11 H 11H - 12 H 14H30 – 16 H	GYM TONIC CARDIO PILATES TONIC * STRETCHING * (en extérieur) BUNGYPUMP (+ 2€/cours location bâtons)	Nathalie Marjorie Marjorie Carole
JEUDI	9H- 10H 10H - 11H30 10H30- 11H30 14H - 15 H 15H -16H	RENFORCEMENT MUSCULAIRE * YOGA LONGE COTE DANSE CHOREGRAPHIQUE NEURO – GYM	Carole Véronique Christopher Marjorie Carole
VENDREDI	9H - 10 H 10H - 11 H 11H - 12 H 16H - 17 H	ZUMBA PILATES TONIC * STRETCHING * (cotisation complémentaire) AQUAGYM Stade nautique A. CHATEIGNER	Nathalie Marjorie Marjorie Christophe



Association **Gymnastique Volontaire Esterel** BP 80016 - 83530 AGAY
Boite aux lettres GV proche entrée bibliothèque d'Agay
Email : contact@gvesterel.fr - Site Internet : www.gvesterel.fr