

Planning cours collectifs E.S.V. section SPORT GYM PLAISIR

à partir du 16/09/2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
12h15 - 13h15 M. Thorez (PS) PILATES / Nelly		12h15 - 13h15 M. Thorez (PS) GYM d'ENTRETIEN/ Françoise	12h15 - 13h15 M. Thorez (PS) BODY ZEN / Abdellatif	12h15 - 13h15 M. Thorez (Poly) GYM d'ENTRETIEN / Eléonore	
14h00 - 15h00 Gosnat (Poly combat) BODY ZEN / Abdellatif	14h00 - 15h00 Gosnat (Salle de danse) YOGA / Philippe B.		14h00 - 15h00 Gosnat (Salle de danse) GYM d'ENTRETIEN / Brigitte	12h15 - 13h15 M. Thorez (PS) STRETCHING / Françoise	13h30 - 14h30 M.Thorez (PS) CIRCUIT TRAINING (voir dates ci dessous) Eléonore Cours le 12/10/2024 Cours le 16/11/2024 Cours le 14/12/2024
	17h00- 18h00 (places limitées) 18h00- 19h00 (places limitées) Centre aquatique 8 mai AQUAGYM / Rassel	18h30 - 19h30 Port à l'anglais PILATES Mariana 19h30 - 20h30 Port à l'anglais STRETCHING / Mariana	17h-18h / 18h-19h (places limitées) 20h-21h / 21h-22h (places limitées) Centre aquatique 8 mai AQUAGYM / Rassel	18h00 - 20h30 Complexe Arrighi Salle MUSCULATION (Accès libre) 19h00 - 20h00 Complexe Arrighi RENFORCEMENT MUSCULAIRE Gérard (début activité 07/10/2024)	
19h00- 20h00 (places limitées) 20h00- 21h00 (places limitées) Bassin Joliot Curie AQUAGYM / Chloé		18h30 - 19h30 M. Thorez (Poly) RENFORCEMENT MUSCULAIRE Abdellatif 19h30 - 20h00 M. Thorez (PS) STEP (Débutants) / Abdellatif 20h00 - 21h00 M. Thorez (PS) STEP (Intermédiaires) / Abdellatif	19h00 - 20h15 Gosnat (Salle de danse) ZEN RENFO Eléonore 20h15 - 21h30 Gosnat (Salle de danse) DANSES MODERNES (Inspiration monde) / Eléonore	19h15 - 20h30 Gosnat (Salle de danse) RENFORCEMENT MUSCULAIRE Laurence	14h00 - 15h00 M.Thorez (PS) ZUMBA : (voir dates ci dessous) Marie-Christine Cours le 05/10/2024 Cours le 07/12/2024
19h00 - 19h30 M.Thorez (Poly) AEROBIC débutants /Abdellatif 19h30 - 20h30 M.Thorez (Poly) AEROBIC Intermédiaires/Abdellatif	19h00 - 20h15 M. Thorez (Poly) ZUMBA Marie-Christine	19h30 - 20h15 M. Thorez (Poly) CARDIO BOXE ET DANSE BOXE Eléonore 20h15 - 21h00 M.Thorez (Poly) ZEN RENFO / Eléonore 21h00 - 21h30 M.Thorez (Poly) STRETCHING / Eléonore	19h30 - 20h30 M. Thorez (Poly) GYM d'ENTRETIEN/ Nathalie	19h45 - 21h M. Thorez (PS) ZUMBA / Marie-Christine	
19h30 - 21h00 Gosnat JAZZ CONTEMPORAIN / Christine Début activité : 23/09/2024 (Tous niveaux) 21h00 - 22h Gosnat JAZZ CONTEMPORAIN / Christine (Débutants)	20h15 - 21h30 M. Thorez (Poly) LINE DANCE / Kadidiatou	20h00 - 21h00 Lakanal CLAQUETTES (US) / Christine Début activité : 25/09/2024 (Confirmées) 21h00 - 22h00 Lakanal CLAQUETTES (US) / Christine (Intermédiaires)			
20h30 - 22h00 M. Thorez (Poly) COUNTRY/ Kadidiatou					
21h00 - 22h00 M. Thorez (PS) YOGA / Philippe B.					



Pour adhérer

- remplir bulletin inscription
- Certificat médical
- règlement cotisation annuelle (espèces-chèque-chèque ANCV)

Tarifs :

- 220€ pour les vitriots
- 240€ pour les non-vitriots
- 190€ pour les 15-17 ans
- possibilité de payer en 3 ou 4 fois

GYMNASES de Vitry :

- Complexe sportif Arrighi
- Gosnat
- Henri Wallon
- Lakanal
- Palais des Sports (M.Thorez)
- Port à L'anglais

Adresse

- Rue Ampère
- 4 Av. du Colonel Fabien
- 99 Rue Louise Aglaé Crette
- 11 Rue Lakanal
- 12 Av. Henri Barbusse
- 22 Rue Charles Fourier