



L'EPGV de Saint-Just Vous propose :



Reprise des cours
Le 7 septembre 2020

**TAPIS
INDIVIDUEL
OBLIGATOIRE**



Lundi 17 h 45 - 18 h 30 Pound

Animés
par
Violaine

18 h 45 – 19 h 30 Renforcement musculaire
19 h 45 – 20 h 30 Pilates

Mardi 14 h 30 – 15 h 15 Renforcement musculaire
15 h 30 – 16 h 15 Stretching
17 h 30 – 18 h 15 Sport Santé et bien-être

Animés
par
Hélène

18 h 30 – 20 h 30 Initiation Country,
animé par Marie-Jo

Mercredi 10 h 00 – 10 h 45 Renforcement musculaire
11 h 00 – 11 h 45 Abdo, gainage (gym douce)

Animés
par
Hélène

Animés
par
Violaine

17 h 45 – 18 h 30 Step
18 H 45 - 19 H 30 Postural Ball
19 h 45 – 20 h 30 Stretching



Jeudi 18 h 30 - 20 h 00 Yoga, animé par Catherine

Dans le respect des règles sanitaires liées au COVID, temps de nettoyage et désinfection prévus entre chaque cours

Renseignements et Inscriptions : 06 79 07 00 95 ou 06 09 31 87 31

Association locale affiliée à la
Fédération Française de Gymnastique Volontaire

