

# L'EPGV de Saint-Just

## Vous propose au Foyer Rural De Saint-Just



Possibilité de tester  
Une semaine

**PASS SANITAIRE  
OBLIGATOIRE**



Animés  
par  
Violaine

**Lundi** 18 h 00 - 18 h 45 Pound  
18 h 45 - 19 h 30 Cardio - ZUMBA  
19 h 30 - 20 h 15 Pilates - Postural Ball

**Mardi** 14 h 30 - 15 h 30 Renforcement musculaire  
15 h 30 - 16 h 30 Stretching  
  
18 h 30 - 19 h 15 Renforcement

Animés  
par  
Hélène

**Mercredi** 10 h 15 - 11 h 00 Renfo : spécial dos, abdo, gainage  
11 h 00 - 11 h 45 Etirements, relaxation

Animés  
par  
Hélène

Animés  
par  
Ouriel

18 h 00 - 18 h 45 Step/ L.I.A.  
18 h 45 - 19 h 30 Renforcement  
19 h 30 - 20 h 15 Stretching



**Jeudi** 18 h 30 - 19 h 30 Etirements, relaxation

Animés  
par  
Hélène

Cotisation pour la saison : proratisée  
Dans le respect des règles sanitaires liées au COVID  
**Tapis individuel obligatoire**

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

Association locale affiliée à la  
Fédération Française de Gymnastique Volontaire

