

# L'EPGV de Saint-Just vous propose au Foyer Rural De La Chapelle-Longueville



Reprise des cours  
le 5 septembre 2022

Possibilité de tester  
Une semaine

**Lundi** 18 h 00 - 18 h 45 Pilâtes

Animés  
par  
Violaine

18 h 45 - 19 h 30 Cardio - ZUMBA  
19 h 30 - 20 h 15 Postural Ball

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

Animés  
par  
Hélène

18 h 30 - 19 h 15 Renforcement musculaire à **St Pierre d'Autils**

18 h 30 - 20 h 30 Country

**Mercredi** 10 h 15 - 11 h 00 Renforcement musculaire  
11 h 00 - 11 h 45 Stretching, relaxation

Animés  
par  
Hélène

Animés  
par  
Ouriel

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



**Jeudi** 17 h 15 - 18 h 30 YOGA  
18 h 45 - 20 h 00 YOGA

Animé  
par  
Juliette



Cotisation 175 € avec accès à toutes les séances  
(supplément 50€ pour le Yoga, possibilité de paiement en plusieurs fois)

## Cours mixtes

Tapis individuel obligatoire

Renseignements et Inscriptions : 06 09 31 87 31 ou 06 33 26 40 93



Association locale affiliée à la  
Fédération Française de Gymnastique Volontaire

