

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



Reprise des cours  
le 4 septembre 2023

Possibilité de tester  
Une semaine  
Cours mixtes

**Lundi** 18 h 00 - 18 h 45 Pilâtes

Animés  
par  
Violaine

18 h 45 - 19 h 30 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 avec Colette et Marie-Jo

**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



## YOGA :

**Lundi (cours débutant) à St Pierre d'Autils**

18 h 45 - 20 h 00

**Jeudi (cours confirmé) à St Just**

17 h 15 - 18 h 30 ou 18 h 45 - 20 h 00

Animé  
par  
Juliette

Séance assurée pour 12 participants minimum et 14 maximum, 1 seule séance possible

Cotisation 180 € avec accès à toutes les séances

(supplément 60€ pour le Yoga, possibilité de paiement en plusieurs fois)

Cotisation Country seule 90 €

**Renseignements et Inscriptions : 06 09 31 87 31 ou 06 30 04 35 67**



Association locale affiliée à la  
Fédération Française de Gymnastique Volontaire

