



L'EPGV vous propose au Foyer Rural de Saint-Just

Reprise des cours le 8 septembre 2025

Possibilité de tester
Une semaine
Cours mixtes

LUNDI

Animé par
Anne-Laure

17 h 15 – 18 h 00

Pilâte

18 h 00 - 18 h 45

Zumba

18 h 45 – 19 h 30

Pilâte

19 h 30 - 20 h 15

Swiss Ball

Animé par

Juliette

18 h 45 - 20 h 00

YOGA niveau 1 à

St Pierre d'Autils

MARDI

Animé par
Hélène

14 h 15- 15 h 15

Renforcement
musculaire

15 h 15- 16 h 15

Stretching

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

Animé par
Hélène

10 h 15 - 11 h 00

Renforcement
musculaire

11 h 00 - 11 h 45

Stretching
relaxation

Animé 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

Animé par
Juliette

Horaire à définir

YOGA SENIOR



Animé par
Juliette

17 h 15 - 18 h 30

YOGA

Niveau

intermédiaire

18 h 45 - 20 h 00

YOGA

Niveau Avancé

Cotisation 186€ avec accès à **toutes les séances**

(supplément 60€ pour le Yoga, 100 € pour le yoga sénior
possibilité de paiement en plusieurs fois)

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



Association locale affiliée à la
Fédération Française de Gymnastique Volontaire

