



L'EPGV vous propose au Foyer Rural de St Just La Chapelle-Longueville

Reprise des cours le 21 septembre 2026

Possibilité de tester
Une semaine
Cours mixtes

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
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 Hélène 14 h 15- 15 h 15 Renforcement musculaire 15 h 15- 16 h 15 Stretching	Animé par Hélène 10 h 15 - 11 h 00 Renforcement musculaire 11 h 00 - 11 h 45 Stretching relaxation	Animé par Juliette YOGA 10 h 00 - 11 h 00 SENIOR 17 h 15 - 18 h 30 Yoga Niveau intermédiaire 18 h 45 - 20 h 00 Niveau confirmé
Animé par Juliette <u>À St Pierre d'Autils</u> 17h15-18h30 YOGA niveau 1 18 h 45 - 20 h 00 YOGA niveau intermédiaire	Animé par Hélène <u>À St Pierre d'Autils</u> 18 h 30 - 19 h 15 Renforcement musculaire	Animé par Anne-Laure 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	
	18 h 30 – 20 h 30 Country avec Colette et Marie-Jo		

**Tapis individuel
obligatoire**



Cotisation 192€ avec accès à toutes les séances
 (supplément 70€ 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





L'EPGV vous propose au Foyer Rural de St Just La Chapelle-Longueville

Reprise des cours le 21 septembre 2026

Possibilité de tester
Une semaine
Cours mixtes

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
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 Hélène 14 h 15- 15 h 15 Renforcement musculaire 15 h 15- 16 h 15 Stretching	Animé par Hélène 10 h 15 - 11 h 00 Renforcement musculaire 11 h 00 - 11 h 45 Stretching relaxation	Animé par Juliette YOGA 10 h 00 - 11 h 00 SENIOR 17 h 15 - 18 h 30 Yoga Niveau intermédiaire 18 h 45 - 20 h 00 Niveau confirmé
Animé par Juliette <u>À St Pierre d'Autils</u> 17h15-18h30 YOGA niveau 1 18 h 45 - 20 h 00 YOGA niveau intermédiaire	Animé par Hélène <u>À St Pierre d'Autils</u> 18 h 30 - 19 h 15 Renforcement musculaire	Animé par Anne-Laure 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	
	18 h 30 – 20 h 30 Country avec Colette et Marie-Jo		

**Tapis individuel
obligatoire**



Cotisation 192€ avec accès à toutes les séances
 (supplément 70€ 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

