



ELAN DE CHEVILLY LARUE
SECTION GYMNASTIQUE VOLONTAIRE
SAISON 2019-2020

INFORMATIONS : FORUM DES SPORTS Samedi 07 Septembre au GYMNASSE MARCEL PAUL
 Date de reprise des cours : semaine du 16 septembre

Deux formules au choix

I. Les cours encadrés :

JOUR	ANIMATEUR	HORAIRES	LIEU
<u>LUNDI</u>			
1 Gym douce	JESSICA	9h45-10h45	Gymnase Marcel Paul
2 Zumba	JULIE	18h30-19h30	Gymnase Marcel Paul
3 STEP et ABDOS	JULIE	19h30 - 21h	Gymnase Marcel Paul
4 Zumba	JULIE	21h -22h	Gymnase Marcel Paul
5 Sport Santé Fitness gym	GENEVIEVE	19h30-21h	Gymnase Léo Lagrange
<u>MARDI</u>			
6 Gym douce	JESSICA	9h30-10h30	Gymnase Léo Lagrange
7 Fitness gym	JULIE	18h30-20h	Gymnase Liberté
8 Fitness gym	JULIE	20h-21h30	Gymnase Liberté
9 Sport Santé Fitness gym	GENEVIEVE	20h30-22h	Gymnase Lilian Thuram
<u>MERCREDI</u>			
10 Sport Santé Fitness gym	MARIELLE	18h30-19h30	Gymnase Mistral Fresnes
11 Pilates	GENEVIEVE	18H30-19H30	Gymnase Marcel Paul
12 Sport Santé cross training	MARIELLE	20h30-22h00	Gymnase Liberté
<u>JEUDI</u>			
13 Fitness entretien	JEROME	9h30-11h	Gymnase Marcel Paul
14 Pilates	GENEVIEVE	17h30-18h30	Gymnase Léo Lagrange
15 Pilates	GENEVIEVE	18h30-19h30	Gymnase Léo Lagrange
16 Pilates	GENEVIEVE	20h30-21h30	Gymnase Lilian Thuram
<u>VENDREDI</u>			
17 Sport Santé Fitness entretien	GENEVIEVE	9h30-10h30	Gymnase Marcel Paul
18 Sport Santé forme et bien être	ABGUE	19h-20h30	Foyer du parc des sports

II. L'abonnement au Fitness Club de l'Elan :

Votre programme personnel en liberté en salle de musculation du parc des sports.
 Activités en libre accès avec mise à disposition d'agès dans une salle de 30m2 entièrement équipée
 Mardi et Jeudi de 19h30 à 20h30.