
 Amicale Sportive d'Evry www.asevry.fr		Planning Gymnastique Volontaire & Yoga gymvolontaireyoga@gmail.com Tel : 06 84 91 58 39				
du jeudi 8/09/2022 au samedi 8/07/2023						
YOGA						180 €
LUNDI	SOIR	Yoga 19H00-20H30				
GYMNASTIQUE VOLONTAIRE						180 €
LUNDI	MATIN	Gym entretien 9H00 - 10H00	Gym forme 10H00 - 11H00			
	SOIR	Gym tonique 18H30 - 19H30	Rft musculaire 19H30 - 20H30			
MARDI	MATIN	Gym douce 10H00 - 11H00	Gym douce 11H00 - 12H00			
	A.M	<i>Marche Nordique</i> 14H00 - 15H30			<i>en Extérieur</i>	
MERCREDI	MATIN	<i>Pilates 1</i> 9H00 - 10H00	Stretching 10H00 - 11H00	<i>Pilates 2</i> 11H00 - 12H00		
	A.M	Country 14H00 - 15H30				
	A.M.	GYM Enfants 15H45- 16H45	G.V. Enfants de 3 à 6 ans 70€			
	SOIR	Zumba 19H30 - 20H30	Stretching 20H30 - 21H30			
JEUDI	MATIN	Gym forme 9H00 - 10H00	Stretching 10H00 - 11H00			
	SOIR	<i>Pilates 3</i> 19H00 - 20H00			<i>Maison de Quartier</i>	
	SOIR	G dynamique 19H30 - 20H30	Stretching 20H30 - 21H30	?	<i>en recherche d'animateur</i>	
VENDREDI	MATIN	Renfort musculaire 10H00 - 10H45	Gym maintien 10H45 - 11H30			
	SOIR	Aquagym 1 18H00 - 18H45			<i>piscine AGORA</i> <i>(petit bassin)</i>	
SAMEDI	MATIN	G dynamique 9H30 - 10H15	G stretching 10H15 - 11H00		<i>gymnase F Mauriac</i>	
	MATIN	Aquagym 2 8H30 - 9H15	Aquagym 3 9H15 - 10H00		<i>piscine J. TARIS</i>	
	MATIN	Enfants 11H00 - 11h45	stages ? "apprendre à nager"		<i>piscine AGORA</i>	
OPTIONS		Marche Nordique				30 €
		Pilates (une séance sur 3)				30 €
		Aquagym (une séance sur 3)				30 €