

## Horaires, lieux et types de nos différents cours

Site internet : [agvbelair.com](http://agvbelair.com) / Mail : [gvbelair@orange.fr](mailto:gvbelair@orange.fr)

	Salle Tcheumeo Rue de Neuilly	Gymnase DELOUVRIER - Route de Noisy		
<b>Lundi</b>	<b>9h00 / 10h00</b> PILATES <b>VALERIE</b>		<b>19h00 / 20h00</b> CARDIO <b>FRANCOISE</b>	<b>20h00 / 21h00</b> PILATES <b>FRANCOISE</b>
<b>Mardi</b>	<b>10h30 / 11h30</b> Acti. Gym Senior ----- <b>19h30 / 20h30</b> CARDIO <b>FRANCOISE</b>	<b>9h00 / 10h00</b> SENIOR <b>FRANCOISE</b>	<b>19h30 / 20h30</b> ETIREMENTS <b>JULIE</b>	<b>20h30 / 22h00</b> RENFORCEMENT MUSCULAIRE <b>GREGORY</b>
<b>Mercredi</b>		<b>14h00 / 15h00</b> STRETCHING POSTURAL <b>FRANCOISE</b>	<b>15h00 / 16h00</b> PILATES <b>FRANCOISE</b>	
<b>Jeudi</b>			<b>20h00 / 21h30</b> ZUMBA <b>VIRGINIE</b>	
<b>Vendredi</b>	<b>10h30 / 11h30</b> GYM DOUCE <b>GREGORY</b>	<b>9h00 / 10h00</b> CARDIO <b>VALERIE</b>	<b>19h00 / 20h00</b> ETIREMENTS + ABDO FESSIERS <b>JULIE</b>	
<b>Samedi</b>			<b>13h30 – 15H00</b> CARDIO <b>VALERIE</b>	

Les intitulés des cours sont donnés pour information. Les animateurs effectuent leurs cours selon le programme officiel de la F.F.E.P.G.V.