Bourges Activité Gym

SAISON 2011-2012

DU LUNDI 12 SEPTEMBRE 2011 AU SAMEDI 30 JUIN 2012

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H15-10H15 **R M** **STRETCH**	9H00-9H45 **RM** **STRETCH**		9H15-10H15 **RM** **STRETCH**		9H00-10H00 **RM** **STRETCH**
	12H30-13H15 **RM**		12H30-13H15 **RM**		
17H30-18H15 **RM**	17H30-18H15 **LIA**	17H45-18H30 **RM**	17H45-18H30 **R M**	17H30-18H15 **CARDIO**	
18H30-19H15 **RM** **TONIC**	18H15-19H15 **RM** **STRETCH**	18H45-19H30 **LIA ou STEP** début/interm	18h30-19h15 **L I A ou STEP** début/interm	18H15-19H15 **R M** **STRETCH**	
19H15-20H15 **DANSE**	19H15-20H15 **ATF** **STRETCH**	19H30-20H15 **STEP** interm/avancé	19H15-20H00 **L I A ou STEP** interm/avancé		

ATF = Abdos. Taille . Fessiers

RM = Renforcement Musculaire

STRETCH = Etirements

LIA = Low Impact Aérobic

B.A.G

SAISON 2011/2012 : 245 €

Carte 10 cours : 55 €

- Tarifs particuliers (***justificatif***)
- **20%:** Etudiant, demandeur d'emploi,
- **20%:** 2ième personne même famille
- **5%:** aux personnels MBDA,ROXEL,ASB

RENSEIGNEMENTS SALLE DE GYM

130 Av de St Amand 18000 Bourges

Muriel : 06 80 68 44 94

Marie-Paule GIRY la présidente : 06 15 50 31 77

CARENE	CELINE	DELPHINE	ISABELLE	SEBASTIEN