

# Bourges Activité GYM

SAISON 2010-2011

Reprise le lundi 13 SEPTEMBRE 2010 (du 13/09/2010 au 30/06/2011)

## HORAIRES

### MATIN

	9H	15	30	45	10H	15	30	45	11H	15	30	45	12H
Lundi					R.M								
Mardi					R.M								
Mercredi													
Jeudi					R.M								
Vendredi													
Samedi					R.M - STRETCH								

RM = Renforcement Musculaire  
 STRETCH = Etirements  
 ATF = Abdos - Taille - Fessiers  
 A.I.T= Aérobox Interval Training

### APRES-MIDI

	17H	15	30	45	18H	15	30	45	19H	15	30	45	20H	15	30	45	21H
Lundi					R.M				R.M TONIC				DANSE				
Mardi					L.L.A				R.M - STRETCH				A.T.F - STRETCH				
Mercredi									LIA/STEP Début-Interm				STEP Interm-Avancé				
Jeudi									R.M				STEP				
Vendredi									A.I.T				RM - STRETCH				
Samedi																	



ISABELLE



CELINE



CARENE



DELPHINE

### TARIFS PARTICULIERS : ( sur présentation de justificatif )

- 20% pour les demandeurs d'emploi, les étudiants, les - de 18ans, pour la 2ème pers. d'une même famille.
- 5% aux personnels MBDA, ROXEL, ASB

RENSEIGNEMENTS A LA SALLE DE GYM 130, AV DE ST AMAND

MURIEL : 06 80 68 44 94

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

**B. A. G**

Tarif saison 2010/2011 : 245€

Carte : 10 cours 55€