

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
M A T I N		9H00/9H45 R.D.C. CUIS./ABDOS/FESSIERS		11H00/12H00 R.D.C. GYM DOUCE		9H00/9H45 R.D.C. STEPS INITIES	RANDO PIQUE NIQUE 25/09/11 10/06/12
		9H45/10H30 R.D.C. BODY SCULPTING		12H00/12H30 R.D.C. STRETCHING		10H00/10H45 R.D.C. CUIS./ABDOS/FESSIERS	
		1030/11H00 R.D.C. STRETCHING				11H00/11H45 R.D.C. STRETCHING	RANDONNEES 3h00 LONGUES ET RAPIDES
						9H00/12H00 R.D.C. MUSCULATION PREPARATION PHYSIQUE PRESENCE DU PROF 9H45/10H00 10H45/11H00-11H45/12H00	09/10/2011 - 06/11/2011 04/12/2011 - 15/01/2012 12/02/2012 - 11/03/2012 08/04/2012 - 06/05/2012 RANDONNEES 2h00 COURTES ET NON RAPIDES
M I D I	14H00/14H45 R.D.C. STEPS DEBUTANTS	14H00/15H00 R.D.C. MULTI GYM DOUCE		14H00/14H45 R.D.C. CUIS./ABDOS/FESSIERS		14H00/15H00 1ER ETAGE ZUMBA	16/10/2011 - 20/11/2011 8/01/2012 - 29/01/2012 05/02/2012 - 18/03/2012 01/04/2012 - 20/05/2012
	14H45/15H30 R.D.C. BODY SCULPTING	15H00/16H00 R.D.C. STRETCHING		14H45/15H30 R.D.C. BODY SCULPTING			
	15H30/16H00 R.D.C. STRETCHING	14H00/16H00 R.D.C. TRX		15H30/16H00 R.D.C. STRETCHING			SPECIALE RANDO LONGUE TAVERNY
	14H00/16H00 SAINT PRIX MUSCULATION PREPARATION PHYSIQUE			14H00/16H00 SAINT PRIX MUSCULATION PREPARATION PHYSIQUE			27/05/12 KILOMETRES 15 - 28 - 42 ou 52
S O I R	18H00/19H00 R.D.C. TRX	20H00/20H45 1ER ETAGE STEPS INTERMEDIAIRES	21H00/22H00 1ER ETAGE ZUMBA	20H00/20H45 1ER ETAGE INTERVAL TRAINING	18H00/19H00 R.D.C. SALSA	STEPS DEBUTANT 0 A 15 COURS	PROFS ISABELLE ALINE FABRICE MAX HERVE TEDDY SEBASTIEN
	20H00/21H00 1ER ETAGE BODY BARRE	20H45/21H30 1ER ETAGE CUIS./ABDOS/FESSIERS		21H00/22H00 1ER ETAGE BODY BARRE	20H00/21H00 1ER ETAGE STEPS CONFIRMES	STEPS INITIES 15 A 30 COURS	
	21H00/22H00 1ER ETAGE BODY SCULPTING	21H30/22H00 1ER ETAGE STRETCHING			21H00/22H00 1ER ETAGE BODY BARRE	STEPS INTERMEDIAIRES 30 COURS A PLUS	
		20H00/22H00 R.D.C. MUSCULATION PREPARATION PHYSIQUE			20H30/22H00 R.D.C. TRX	STEPS CONFIRMES	
		20H00/22H00 R.D.C. TRX			20H30/22H00 R.D.C. MUSCULATION PREPARATION PHYSIQUE	PRATIQUE REGULIERE DE PLUS D'UN AN	

POUR TOUS RENSEIGNEMENTS TEL. : 06 20 58 81 04 - EMAIL : saintloupforme@gmail.com

CERTIFICAT MEDICAL - 1 PHOTO - 1 ENVELOPPE OU ADRESSE EMAIL

TARIFS : SAINT LOUPIENS : 185 € - NON SAINT LOUPIENS : 195 € - ETUDIANTS A PARTIR DE 16 ANS : 155 € - SALSA 145 €

REPRISE DES COURS 12 SEPTEMBRE 2011

LIEU : GYMNASSE JEAN MOULIN AVENUE DES DIABLOTS 95320 SAINT LEU LA FORET