

**PLANNING DES COURS - ASMD - GYMNASTIQUE VOLONTAIRE  
SAISON 2020-2021**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h à 10h Pilates © <i>Zineb</i>	9h à 10h Gym entretien <i>Olga</i>	9h à 10h Gym entretien <i>Laurence</i>	9h à 10h Cardio / renforcement musculaire <i>Stéphanie</i>	9h à 10h30 Pilates © et Stretching <i>Isabelle A.</i>	10h30 à 11h30 Gym tonique et Renforcement musculaire <i>Sabine</i>
10h à 11h Pilates © <i>Zineb</i>	10h à 11h Gym Senior <i>Olga</i>	10h à 11h Méthode De Gasquet <i>Laurence</i>	10h à 11h Gym Senior <i>Stéphanie</i>		
11h à 12h Forme et Santé <i>Zineb</i>	11h à 12h Gym Senior <i>Olga</i>		11h à 12h Gym Senior <i>Stéphanie</i>		
			11h à 12h30 Gym thérapeutique / APA extérieur <i>Annie</i>		
14h30 à 15h30 APA <i>Sabine</i>	15h à 16h Gym thérapeutique / <i>Annie</i>			14h30 à 15h30 cours extérieur APA <i>Sabine</i>	
16h à 17h <i>Cardio dance senior</i> ★ <i>Bénédicte</i>					
19h à 20h Gym tonique et renforcement musculaire <i>Olga</i>	19h à 20h Renforcement musculaire <i>Anne</i>	19h30 à 20h30 Renforcement musculaire <i>Marjolaine</i>	19h à 20h Gym tonique et Renforcement musculaire <i>Sabine</i>		
20h à 21h Gym bien être <i>Olga</i>	20h à 21h30 Yoga / Stretching <i>Zineb</i>	★ 20h30 à 21h30 Pilates © <i>Marjolaine</i>			

★ = nouveau

**GYMNASSE GUY LEFEBURE**

SALLE MULTI ACTIVITES - ECOLE BOIS DU FAY

**ASMD - GYMNASTIQUE VOLONTAIRE**

**TARIFS 2020- 2021 (Adhésion ASMD INCLUSE\*)**

	INDIVIDUEL		COUPLE	
	SIVOM LMSD-LV	Autres communes	SIVOM LMSD-LV	Autres communes
Gym et / ou Pilates et / ou Cardio dance	160	180	270	310
YOGA	250	270		
Yoga + Gym	310	330		
Forme et Santé, Gym thérapeutique, Activité Physique Adaptée (APA)	140	160	230	270

\* Adhésion ASMD incluse aux tarifs ci-dessus : 10 € par personne (donc 20 € par couple)

SIVOM LMSD-LV : Habitants du Mesnil Saint Denis et de La Verrière