



Les cours sont assurés du
3 Septembre au 30 Juin.
Gym vacances comprises
dans l'abonnement.

TARIF NORMAL 155 €/AN

TARIF RÉDUIT 131 €/AN

Code couleur :

- N Nouveauté 2018/2019
- C Cardio vasculaire
- T Techniques douces
- R Renfor. musculaire
- F Fitness et danse

OÙ TROUVER NOS SALLES

- Gymnase : Caserne
Montmorency
- Dojo : Maison des Services St
Jean St Pierre
- Salles Figuiers et Lauriers :
Parc des Sports et de l'Amitié

Lundi

8h00 - Cardio Zumba
(45 min) - Géraldine - Lauriers N

8h45 - Renf. Muscu.
(45 min) - Géraldine - Lauriers

9h00 - Postural stretch
(45 min) - Stéphanie - Figuiers N

9h30 - Stretch / Danse
(45 min) - Géraldine - Lauriers N

9h45 - Gym ball doux
(45 min) - Stéphanie - Figuiers

10h30 - Yoga
(60 min) - Géraldine - Figuiers

12h30 - Zumba Fit ☺
(45 min) - Géraldine - Lauriers

17h30 - Abdos fessiers
(45 min) - Michaël - Figuiers

17h30 - Step
(45 min) - Laura - Gymnase N

18h15 - Kettelbell / Swiss ball
(45 min) - Michaël - Figuiers

18h15 - Cardio boxe
(45 min) - Laura - Gymnase N

Mardi

8h00 - Renf. muscu
(45 min) - Stéphanie - Figuiers

8h45 - Gym douce
(45 min) - Stéphanie - Figuiers

9h30 - Abdos fessiers
(45 min) - Stéphanie - Figuiers

10h15 - Gym paill'ball
(45 min) - Stéphanie - Figuiers

11h30 - Yoga
(60 min) - Géraldine - Figuiers

12h20 - Postural
(60 min) - Stéphanie - Figuiers

17h30 - Body sculpt N

17h30 - Hula Fit dance
(45 min) - Selena - Gymnase

18h15 - Stretching N

18h15 - T.C.T. Run
(45 min) - Selena - Gymnase

Mercredi

8h00 - Aérodance
(45 min) - Stéphanie - Lauriers

8h45 - Mix Fit
(45 min) - Stéphanie - Lauriers

9h30 - Stretching / Relax
(45 min) - Stéphanie - Lauriers

12h30 - Mix Fit
(45 min) - Stéphanie - Figuiers

17h30 - Abdos fessiers
(45 min) - Gymnase

18h15 - Jump
(45 min) - Gymnase

Jeudi

8h00 - Mix Fit
(45 min) - Stéphanie - Figuiers

8h45 - Gym alternative N

9h30 - Pilates débutant N

10h15 - Pilates confirmé
(45 min) - Armelle - Figuiers

11h15 - Yoga
(60 min) - Géraldine - Figuiers

12h30 - Body sculpt
(45 min) - Michaël - Figuiers

17h30 - Self défense N

17h30 - Athlétic work N

18h00 - T.C.T. spartiate N

18h30 - Postural N

Vendredi

8h00 - Stretching
(45 min) - Géraldine - Figuiers N

8h45 - Yoga
(60 min) - Géraldine - Figuiers

9h45 - Body sculpt
(45 min) - Michaël - Figuiers

10h30 - Swiss ball N

11h15 - Postural stretch N

12h30 - Cardio gym N

17h30 - Body sculpt
(45 min) - Michaël - Gymnase

18h15 - Cardio gym
(45 min) - Michaël - Gymnase

L'ACAD FÊTE SES 30 ANS

Nouvelle **brochure**, nouvelles **activités**, nouveaux **coachs** !