



GYM SANTE LOISIRS - PROGRAMME 2023-2024

REMISE EN FORME	JOURS	HEURES	SALLES ou GYMNASES	PROFESSEURS	
	LUNDI		9h00 à 10h00	MDA	Laurence MOLEY
			10h15 à 11h15	MDA	Laurence MOLEY
			18h00 à 19h00	Espace municipal Jean Moulin	Laurence MOLEY
			18h45 à 19h45	MDA	Corinne HOUZE
			19h45 à 20h45	MDA	Corinne HOUZE
	MARDI	17h45 à 18h45	Espace municipal Jean Moulin	Corinne HOUZE	
	MERCREDI		9h00 à 10h00	MDA	Laurence MOLEY
			10h15 à 11h15	MDA	Laurence MOLEY
	JEUDI		18h30 à 19h30	MDA	Corinne HOUZE
		19h30 à 20h30	MDA	Corinne HOUZE	
VENDREDI	18h15 à 19h15	Armand Fey	Corinne HOUZE		

BIEN ETRE	JOURS	HEURES	SALLES ou GYMNASES	PROFESSEURS
	MERCREDI	11h30 à 12h30	MDA	Laurence MOLEY

GYM DOUCE	JOURS	HEURES	SALLES ou GYMNASES	PROFESSEURS	
	JEUDI		9h30 à 10h30	MDA	Corinne HOUZE
			10h45 à 11h45	MDA	Corinne HOUZE
	VENDREDI		9h30 à 10h30	MDA	Corinne HOUZE
			10h45 à 11h45	MDA	Corinne HOUZE

STRETCHING POSTURAL	JOURS	HEURES	SALLES ou GYMNASES	PROFESSEURS	
	LUNDI		9h15 à 10h15	CORDELLE	Marie-Pierre PIGELET
			10h30 à 11h30	CORDELLE	Marie-Pierre PIGELET
	MERCREDI		9h00 à 10h00	Le Fort	Catherine DRIEU
			19h00 à 20h00	Le Fort	Catherine DRIEU
	VENDREDI	9h15 à 10h15	CORDELLE	Marie-Pierre PIGELET	

COTISATION ANNUELLE (assurance comprise)	1 séance au choix par semaine : 210 € * 2 séances au choix par semaine : 260 € * 3 séances et + au choix par semaine : 300 € * <small>* Réduction de 50 € si vous êtes déjà membre d'une autre section du COC.</small>
--	--

ZUMBA	JOURS	HEURES	SALLES ou GYMNASES	PROFESSEURS
	MERCREDI	18H15 à 19h15	ARMAND FEY	Corinne HOUZE
	VENDREDI	19h30 à 20h30	ARMAND FEY	Corinne HOUZE

COTISATION ANNUELLE (assurance comprise)	pour 1 séance hebdomadaire : 210 € * pour 2 séances hebdomadaires : 260 € * pour 1 séance de Zumba + 1 séance de Gym Bien-être : 310 € * <small>* Réduction de 50 € si vous êtes déjà membre d'une autre section du COC.</small>
--	--

HATA YOGA	JOURS	HEURES	SALLES ou GYMNASES	PROFESSEURS	
	MARDI		17H45 à 19h15	MDA	Annie ASSERAF
			19h15 à 20h45	MDA	Annie ASSERAF
MERCREDI	17h00 à 18h30	MDA	Annie ASSARAF		

COTISATION ANNUELLE (assurance comprise)	1 séance de Hatha Yoga par semaine : 310 € * <small>* Réduction de 50 € si vous êtes déjà membre d'une autre section du COC.</small>
--	--