

**PLANNING GYM / DANSE**

**SAISON 2024 / 2025**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>9h15 / 10h15</b> <b>Gym douce / Stretching</b>  <b>Angélique</b>	 Ecole	<b>9h30 / 10h30</b> <b>Gym douce / Yoga Pilates</b>  <b>Angélique</b>	 Ecole	<b>9h15 / 10h15</b> <b>Gym douce / Pilates</b>  <b>Jonathan</b>
<b>10h30 / 11h30</b> <b>Danse en ligne</b>  <b>Angélique</b>		<b>10h45 / 11h45</b> <b>Gym d'Entretien</b>  <b>Stéphane</b>		<b>10h20 / 11h20</b> <b>Stretching</b>  <b>Stéphane</b>
				<b>12h15 / 13h00</b> <b>Pilates</b>  <b>Jonathan</b>
	<b>15h15 / 16h15</b> <b>Gym / Renfo</b>  <b>Stéphane</b>			<b>14h30 / 15h30</b> <b>Danse en Ligne</b>  <b>Angélique</b>
<b>18h00 / 19h00</b> <b>Cardio / Renfo</b>  <b>Cynthia</b>	<b>18h00 / 19h00</b> <b>Gym / Renfo</b>  <b>Stéphane</b>	<b>17h50 / 18h50</b> <b>Cardio / Fitness</b> <b>(Step Lia Cardio Boxe)</b>  <b>Jonathan</b>	<b>18h10 / 19h10</b> <b>Cardio / Renfo</b>  <b>Méline</b>	
<b>19h05 / 20h05</b> <b>Gym / Renfo</b>  <b>Stéphane</b>	<b>19h00 / 19h45</b> <b>Stretching</b>  <b>Stéphane</b>	<b>18h55 / 19h40</b> <b>Pilates</b>  <b>Jonathan</b>	<b>19h15 / 20h15</b> <b>Cardio / Renfo</b>  <b>Valentin</b>	
	<b>20h15 / 21h15</b> <b>Core N° Dance</b> <b>(Fitness, Danse, Cardio, Renfo)</b>  <b>Angélique</b>			

**Cotisation annuelle (dont adhésion à l'Asptt) :**

- **Formule Gym / Pilates / Cardio / Core N° Dance / Danse en ligne (18 cours hebdomadaires)** **236,00 €**
- **Cours de Gym / Pilates / Cardio (15 cours hebdomadaires)** **206,00 €**
- **Cours de Core N° Dance** **176,00 €**
- **Cours de Danse en ligne** **176,00 €**
- **Essais en septembre : 10 € pour 2 cours, déduits si adhésion définitive**

**Contact : Catherine CASSIN – 0672050734 – ccassin@asptt.com**