

Amicale

Laïque

Sauveterroise

PERFORMANCE

SANTÉ

EQUILIBRE

G Y M

BIEN ETRE

CONVIVIALITE



**MUSCULATION** (avec ballons, bâtons, barres fit, élastiques, haltères)

**STRETCHING** (assouplissements)

**PILATES** (respiration, contrôle, fluidité, équilibre)

**SWISS BALL** (maintien, équilibre, concentration)

**STEP** (enchaînements chorégraphiés)

Tarifs:

Adulte : 182€ / an + 13€ adhésion ALS/Famille

Ado (-18 ans) : 95€ / an

Président de section :

Fabienne GOUAS

Tél : 04 66 82 50 75

Mail : [fabgouas@wanadoo.fr](mailto:fabgouas@wanadoo.fr)

Animatrice diplômée FFEPGV:

NANO

Tél : 04 66 82 51 10

Mail : [nanoudubreuil@hotmail.fr](mailto:nanoudubreuil@hotmail.fr)

+ D'info : [als.sauveterre-gard.com](http://als.sauveterre-gard.com)

2011/2012

**PLANNING DES COURS**

\*Début des cours le 12 /09/2011

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h45/9h45					GYM Douce
9h/10h		GYM Douce			
17h30/18h30				PILATES ou SWISS BALL	
18h/19h	GYM		CARDIO/GYM		
18h30/19h30			STRETCHING	PILATES ou SWISS BALL	
19h/20h	STEP				

Lieux des cours : Salle socio de la maternelle / Gymnase ou dojo