



**AGVBM**

Association fitness, sport et bien-être  
depuis 2016



Scannez le QR code et découvrez notre site



**SAISON 2024-2025**

**21 séances de fitness et de bien-être par semaine**  
**du 9 septembre 2024 au 5 juillet 2025**

Pas de cours pendant les vacances scolaires ni les jours fériés

		Séances forfait Fitness						
		SÉANCES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>LES TARIFS DE NOS FORAITS ANUELS</b>	Forfait Fitness 186€/an 14 séances par semaine au choix	Renforcement musculaire Niv. 1 / gym douce		Marie-Élise 17:00-17:50	Céline 10:25-11:25	Marie-Élise 17:00-17:50	Céline 10:10-11:10 Céline 15:00-16:00	
		Renforcement musculaire Niv.2	Sonia 09:30-10:30					
		Renforcement musculaire Niv.2 / HIIT	Céline 18:30-19:30		09:15-10:15		Céline 09:00-10:00	
		Cross Training Cardio / Renfo Niv. 3		Joyce 19:00-20:00		Sorin 19:30-20:30		Sorin 09:00-10:00
		Zumba		Joyce 20:00-21:00				
		Stretching	Sonia 10:30-11:30					
	Bien-être 1h/sem 246 € 2h/sem 306 € 3h/sem 366 € + Le forfait fitness	SÉANCE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		Pilates*	Laurence 20:00-21:00		Martine 19:30-20:30	Laurence 18:00-19:00 Martine 18:00-19:00		
		Hatha Yoga*						Karine 10:00-11:15 Karine 11:30-12:45
		Sophrologie*		Nadège 18:30-19:30				
*pour les séances de Bien-être : min. 8 adhérents et max. 15 adhérents inscrits.								
<b>La couleur indique le lieu de la séance</b>								
Montigny/Loing		Bourron-Marlotte (3 salles)			Grez/Loing		Villiers/Grez	
Gymnase G. Barrois	Maison Monier	Gymnase A. Poirier		Dojo A. Poirier	Salle F. Sadler		Foyer rural	