



**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						
<b>Bien-être</b> 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			