



AGVBM

Association fitness, sport et bien-être depuis 2016
anciennement

Association de Gymnastique Volontaire créée en 1968.

22 séances

de fitness et de bien-être par semaine

Stretching - Renforcement musculaire - HiIT

Cross training - House danse

Gym douce - Hatha Yoga - Pilates - Sophrologie



Séances Fitness						
	SÉANCES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Forfait Fitness 18€/an 15 séances par semaine au choix	Gym douce		Marie-Élise 17:00-17:50	Céline 10:10-11:10	Marie-Élise 17:00-17:50	
	Renforcement musculaire Niv. 1					Céline 10:10-11:10
	Stretching	Julien 10:30-11:30				Céline 15:00-16:00
	Renforcement musculaire Niv.2	Julien 09:30-10:30				
	Renforcement musculaire Niv.2 / + Autre	Mix Fit - Emily 18:30-19:30	Gaineage - Alexandre 20:15-21:15	HiIT - Julien 09:00-10:00		HiIT - Céline 09:00-10:00
	Cross Training Cardio Renfo Niv. 3			Sorin 19:00-20:00	Sorin 19:30-20:30	Cédric 9:00-10:00
	House Dance			Guillaume 20:00-21:00		
Séances Bien-être avec tarification supplémentaire						
	SÉANCE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Forfait Bien-être 1h/sem 24€ 2h/sem 30€ 3h/sem 36€ & Le forfait fitness est offert	Pilates* Fondamental			Martine 18:20-19:20	Martine 18:00-19:00	
	Pilates* Intermédiaire			Martine 19:30-20:30	Jérémie 18:00-19:00	
	Pilates* Avancé	Emily 20:00-21:00				
	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.

Lieux des séances

Montigny/Loing (2 Salles)	Bourron-Marlotte (3 salles)	Grez/Loing	Villiers ss Grez
Gymnase G. Barrois	Salle du Long Rocher	Maison Monier	Gymnase A. Poirier

Gymnase A. Poirier

Dojo A. Poirier

Foyer Rural

Salle F. Sadler