

**Boostez-
vous !**



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							
Forfait Fitness 186€/an 15 séances par semaine au choix	SÉANCES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	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 Céline 15:00-16:00	
	Stretching	Julien 10:30-11:30					
	Renforcement musculaire Niv.2	Julien 09:30-10:30					
	Renforcement musculaire Niv.2 / + Autre	Mix Fit - Emily 18:30-19:30	Gainage - 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 Guillaume 20:00-21:00	Sorin 19:30-20:30		Cédric 9:00-10:00
	House Dance						
Forfait Bien-être 1h/sem 246 € 2h/sem 306 € 3h/sem 366 € & Le forfait fitness est offert	Séances Bien-être avec tarification supplémentaire						
	SÉANCE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	Pilates* Fondamental			Martine 18:20-19:20	Martine 18:00-19:00		
	Pilates* Intermédiaire			Martine 19:30-20:30	Jérémy 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	Dojo A. Poirier	Salle F. Sadler	Foyer Rural	