

ASGN PLANNING ADO ADULTES 2021/2022

CENTRE AQUATIQUE			27-31 Bd d'Inkermann 92200 Neuilly					
	LUNDI		MARDI			JEUDI		VENREDI
9H	BODY SCULPT SEBASTIEN (salle 2)	STRETCHING SOPHIE (salle 3)	GYM TONIQUE SOPHIE (salle 2)	PILATES CATHY (salle 3)	GYM BIEN ETRE SYLVIE (salle1)	STRETCHING SOPHIE	STRETCHING POSTURAL CATHERINE	BODY SCULPT TONY (salle 3)
10H	BODY SCULPT SEBASTIEN (salle 2)	GYM TONIQUE ISABELLE F (salle 3)	BODY SCULPT CATHERINE (salle 3)	GYM D'ENTRETIEN CATHY (salle 2)	MERCREDI		GYM CARDIO DANSEE CATHERINE (salle 3)	STRETCH TONY (salle 3)
			COACHING POSTURAL SYLVIE		18h-19h15 STEPHANIE YOGA AVANCE	COACHING POSTURAL SYLVIE (salle 2)		
11H	YOGA ELZA (salle 3)	GYM DOUCE ISABELLE F (salle 2)		YOGA ELZA (salle 3)	18H30-19H30 GYM COMPLETE MARIE HELENE	11H-12H SOPHROLOGIE SYLVIE	<b>Tarifs :</b>  400 € : illimité 300 € : 16/25 ans 370 € : + 70 ans  * tarifs spéciaux - samedi - danse orientale - street dance	
18H30	STRETCHING EVE			19H30-20H30 STEPHANIE YOGA TOUT NIVEAU	19h-20h STREET DANCE ADULTES MARINE*			
19H	STREET * DANSE ADO MARINE		DANSE * ORIENTALE SORAYA	PILATES FRAMBOISE		19H-20H ZUMBA JEAN		

THEATRE DES SABLONS			62-70 Avenue du Roule 92200 Neuilly				
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	
9H	GYM CARDIO MURIEL	GYM TONIQUE JEANNA	COACHING POSTURAL SYLVIE	BODY SCULPT ISABELLE F	STRETCHING ISABELLE F	MEDITATION ISABELLE T	
10H	STRECHING MURIEL	GYM DOUCE JEANNA	QI GONG JEAN PHILIPPE	STRETCHING ISABELLE F	BODY SCULPT ISABELLE F	ISABELLE T YOGA	
11H	QI GONG JEAN PHILIPPE	GYM BIEN ETRE JEANNA	Gym d'entretien CATHY	GYM BIEN ETRE ISABELLE	YOGA Relaxation ELZA	GYM TONIQUE DANSEE QUENTIN	
12H	12h15 -13h GYM TONIQUE ISABELLE F	RENFORCEMENT MUSCULAIRE CATHERINE	PILATES CATHY	11h30-12h30 * YOGA SPECIAL DOS ELZA	<b>COURS SALLE 209</b>  <b>* salle 303</b>		PILATES QUENTIN
	12h-13h CARDIO CATHERINE						
12H30				12h30-13h30 YOGA ELZA *			
13H	PILATES FRAMBOISE	RENFORCEMENT MUSCULAIRE* CATHERINE		13h-14h CARDIO CATHERINE			
17H		BODY SCULPT* CATHERINE					
18H	18h15 - 19h15 COACHING POSTURAL SYLVIE	BODY SCULPT EVE / COACHING SYLVIE *					
19H		COACHING POSTURAL TONIQUE SYLVIE *	ZUMBA * JEAN				

Réception bureau 1 2è étage

- Rose : très doux
- Bleu : doux
- Vert : intermédiaire
- Jaune : tonique

## BAGATELLE

### Espace Saint Louis entrée rue de Longchamp

	MARDI	VENDREDI
9 H	GYM TONIQUE EVE	GYM TONIQUE ATIEH
10H	PILATES EVE	PILATES ATIEH
11H	PILATES EVE	PILATES ATIEH

## ESPACE KOENIG

23 BOULEVARD KOENIG Neuilly sur Seine

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H	Gym tonique Anna Salle 5A			Body sculpt Atieh Salle 5A	
10H	Gym douce Anna Salle 5B	Yoga Jennifer Salle Zen	Stretching Quentin Salle Zen	Stretching Atieh Salle 5A	
11H	Gym bien être Anna 5B	Gym douce Audrey Salle cardio	Gym posturale Quentin Salle zen		<b>11H 12H30</b> (45 minutes + 45 minutes) Pilates Audrey Salle 5A
12H		Pilates Audrey Salle cardio	Qi Gong Jean Philippe Salle Zen	Yoga Jennifer Salle Zen	
13H		Pilates Audrey Salle cardio			

- Jaune : tonique
- Rose : très doux
- Bleu : doux
- Vert : intermédiaire

contact.asgn@gmail.com

[www.asgn.fr](http://www.asgn.fr)

Tél : 07-71-04-22-07