



ASGN Planning : Ado / Adultes 2023/2024
THEATRE DES SABLONS -62-70 avenue du Roule 92200 Neuilly-sur-Seine
 07.71.04.22.07 Courriel: contact.asgn@gmail.com - www.asgn.fr

ASGN Planning : Ado / Adultes 2023/2024
COMPLEXE KOENIG- 23 BOULEVARD Koenig 92200 Neuilly-sur Seine
 07.71.04.22.07 Courriel: contact.@asgn.com - www.asgn.fr

SALLE	LUNDI			MARDI			MERCREDI			SALLE	LUNDI			MARDI			MERCREDI		
	209	302	303	209	302	303	209	302	303		Cardio	Zen	Vitalité 2	Cardio	Zen	Vitalité 1/2	Cardio	Zen	Vitalité 1
9h-10h	GYM TONIQUE Muriel		STRETCHING Sophie	GYM TONIQUE Anna		REVEIL MUSCULAIRE Sylvie	COACHING POSTURAL Sylvie			9h-10h	BODY SCULPT			PILATES Cathy	BODY-SCULPT Sandra				
10h-11h	STRETCHING Muriel		YOGA Elsa	GYM DOUCE Anna		COACHING POSTURAL Sylvie	QI GONG J.Philippe			10h-11h	GYM DOUCE Anna			GYM ENTRETIEN Cathy	STRETCHING - PILATES cours de 30mn Sandra	2	BODY SCULPT Muriel		GYM POSTURALE Anna
11h-12h	QI GONG Jean Philippe		GYM DOUCE Isabelle F	YOGA Elsa		GYM BIEN ÊTRE Anna	GYM D'ENTRETIEN Cathy			11h-12h	GYM BIEN-ÊTRE Anna			GYM DOUCE Audrey			YOGA Muriel		STRETCHING Anna
12h-13h	GYM TONIQUE Isabelle F			CARDIO DANSE Sandra (12h30-13h30)			PILATES Cathy			12h-13h				PILATES Audrey					GI-GONG Jean Philippe
13h-14h	PILATES Framboise									13h-14h									
18h-19h			STRETGHING Roméo (18h30-19h30)				YOGA Stéphanie (18h15-19h30)			18h-19h									
19h-20h		*STREET DANCE Marine	GYM TONIQUE Roméo (19h30-20h30)			PILATES Framboise	MEDITATION Stéphanie (19h30-20h30)	ZUMBA		19h-20h Ados/Adultes					* MODERN-JAZZ Marine				
20h-21h			STRETGHING POSTURAL Roméo (20h30-21h30)							19h00-20h30									DANSE ORIENTALE Soraya

SALLE	JEUDI			VENDREDI			* SAMEDI			SALLE	JEUDI			VENDREDI			*MARDI		
	209	302	303	209	302	303	209	302	303		Cardio	Zen	Vitalité 2	Cardio	Zen	Vitalité 2			
9h-10h	COACHING POSTURAL Sylvie		RENFORCEMENT MUSCULAIRE Isabelle F	BODY SCULPT Sandra		STRETCHING Isabelle F	MEDITATION Hélène			9h-10h	BODY SCULPT Atieh			BODY-SCULPT Atieh					
10h-11h	SOPHROLOGIE Sylvie		GYM DOUCE Isabelle F (10h00-10h45)	STRETCHING Sandra		BODY SCULPT Isabelle F	YOGA Hélène			10h-11h	PILATES Atieh			YOGA POSTURAL Atieh					CHANGEMENT
11h-12h	CARDIO DANSE Sandra		GYM- BIEN ETRE Isabelle F (10h45-11h30)	YOGA RELAXATION Elsa		GYM- BIEN ETRE Isabelle F	GYM TONIQUE Anna			11h-12h	YOGA Jennifer			PILATES Audrey 11H-12H30 (2 cours de 45mn)					LIEU
12h-13h	PILATES Sandra		YOGA SPECIAL DOS Elza (11h30-12h30)				PILATES Anna												Espace Dupont Fauville Place Gouraud 3 rue Beffroy NEUILLY S/S
13h-14h	RENFORCEMENT MUSCULAIRE Sandra		YOGA Elza (12h30-13h30)																SALLE IRIS
19h-20h	ZUMBA																		COACHING POSTURAL Sylvie
																			COACHING POSTURAL Sylvie

TARIFS FORFAIT ILLIMITE	*TARIFS SPECIAUX			
410€ : Adultes	* Samedi		Tonique	Le planning des cours peut évoluer chaque année en fonction des demandes des adhérents et de la disponibilité des nos professeurs. Tout cours qui ne comporterait pas un nombre suffisant de participants pourra être supprimé.
380€ : + 70 ans	*Danse orientale		Intermédiaire	
300€ : 16/25 ans	* Street Dance		Doux	
			Très doux	