



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 isabelle.asgn@gmail.com - Site : 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 isabelle@asgn.com - Site : 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 Elza	GYM TONIQUE Anna		REVEIL MUSCULAIRE Sylvie	COACHING POSTURAL Sylvie			9h-10h	GYM CARDIO Anna		PILATES Cathy	BODY SCULPT Muriel					
10h-11h	STRETCHING Muriel		YOGA Elza	GYM DOUCE Anna		COACHING POSTURAL Sylvie	QJ GONG J.Philippe			10h-11h	RENFORCEMENT MUSCULAIRE Anna		GYM ENTRETEN Cathy	STRETCHING Muriel				STRETCHING Anna	
11h-12h	QJ GONG Jean Philippe		GYM DOUCE Isabelle F	YOGA Elza		GYM BIEN ÊTRE Anna	GYM D'ENTRETIEN Cathy			11h-12h	GYM DOUCE Anna		GYM DOUCE Audrey					COACHING POSTURAL Anna	
12h-13h	GYM TONIQUE Isabelle F			CARDIO DANSE Sandra			PILATES Cathy			12h-13h			PILATES Audrey					GI-GONG Jean Philippe	
13h-14h	PILATES Framboise			PILATES / STRETCHING Sandra 2 cours de 30 mn															
18h-19h			STRETGHING Roméo (18h30-19h30)				YOGA Stéphanie (18h15-19h30)		GYM COMPLETE M. Hélène (18h30-19h30)										
19h-20h	*STREET DANCE NIVEAU INTERMEDIARE Marine	GYM TONIQUE Roméo (19h30-20h30)	PILATES Framboise		* MODERN-JAZZ NIVEAU INTERMEDIARE Marine (19h00-20h30)	MEDITATION Stéphanie (19h30-20h30)	ZUMBA												
20h-21h		STRETGHING POSTURAL Roméo (20h30-21h30)								19h00-20h30									

SALLE	JEUDI			VENDREDI			* SAMEDI			SALLE	JEUDI			VENDREDI			CHANGEMENT DE LIEU * LE MARDI		
	209	302	303	209	302	303	209	302	303		Cardio	Zen	Vitalité 2	Cardio	Zen	Vitalité 2			
9h-10h	RENFORCEMENT MUSCULAIRE Isabelle		COACHING POSTURAL Sylvie	BODY SCULPT Sandra		STRETCHING Isabelle F	MEDITATION			9h-10h	BODY SCULPT Atieh		BODY SCULPT Atieh 9h00-9h45						Espace Dupont Fauville
10h-11h	GYM DOUCE Isabelle		SOPHROLOGIE Sylvie	STRETCHING Sandra		BODY SCULPT Isabelle F	YOGA			10h-11h	PILATES Atieh		YOGA POSTURAL Atieh 9h45-10h45						ADRESSE Place Gouraud 3 rue Beffroy NEUILLY S/S
11h-12h	CARDIO DANSE Sandra		GYM- BIEN ETRE Isabelle F (11h00-11h45)	YOGA RELAXATION Elsa		GYM- BIEN ETRE Isabelle F	GYM TONIQUE			11h-12h	YOGA Atieh		PILATES Audrey 11h-12h30 (2 cours de 45mn)						Salle Iris 18h-19h COACHING POSTURAL Sylvie
12h-13h	PILATES Sandra		YOGA SPECIAL DOS Elza (11h45-12h45)				PILATES												19h-20h COACHING POSTURAL Sylvie
13h-14h	RENFORCEMENT MUSCULAIRE Sandra		YOGA Elza (12h45-13h45)																
19h-20h																			

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	* Street Dance	Intermédiaire	
300€ : 16/25 ans		Doux	
		Très doux	