



ASGN

ASGN Planning : Ado / Adultes 2024/2025
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

SALLE	209	LUNDI 302	303	209	MARDI 302	303	209	MERCREDI 302	303
9h-10h	GYM TONIQUE Muriel		STRETCHING Elza	GYM TONIQUE Anna		REVEIL MUSCULAIRE Sylvie	COACHING POSTURAL Sylvie		
10h-11h	STRETCHING Muriel		YOGA Elza	GYM DOUCE Anna		COACHING POSTURAL Sylvie	QI GONG J.Philippe		
11h-12h	QI GONG Jean Philippe		GYM DOUCE Isabelle F	YOGA Elza		GYM BIEN ÊTRE Anna	GYM D'ENTRETIEN Cathy		
12h-13h	GYM TONIQUE Isabelle F			CARDIO DANSE Sandra			PILATES Cathy		
13h-14h	PILATES Framboise			PILATES/ STRETCHING Sandra (2 cours de 30mn)					
18h-19h			STRETCHING 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			MEDITATION Stéphanie (19h30-20h30)	ZUMBA	
20h-21h			STRETCHING POSTURAL Roméo (20h30-21h30)			MODERN-JAZZ NIVEAU INTERMEDIARE Marine			
SALLE	209	JEUDI 302	303	209	VENDREDI 302	303	* SAMEDI 209	CHANGEMENT DE LIEU LE *MARDI	
9h-10h	RENFORCEMENT MUSCULAIRE Isabelle F		COACHING POSTURAL Sylvie	BODY SCULPT Sandra		STRETCHING Isabelle F		<u>ADRESSE</u>	Espace Dupont Fauville
10h-11h	GYM DOUCE Isabelle F		SOPHROLOGIE Sylvie	STRETCHING Sandra		BODY SCULPT Isabelle F	YOGA Nathalie	<u>SALLE IRIS</u>	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 Nathalie	18h-19h	COACHING POSTURAL Sylvie
12h-13h	PILATES Sandra		YOGA SPECIAL DOS Elza (11h45-12h45h)				PILATES Nathalie	19h-20h	COACHING POSTURAL Sylvie
13h-14h	RENFORCEMENT MUSCULAIRE Sandra		YOGA Elza (12h45-13h45)						
TARIFS FORFAIT ILLIMITE	*TARIFS SPECIAUX								
410€ : Adultes 380€ : + 70 ans 300€ : 16/25 ans	*Samedi *Street Dance		Tonique Intermédiaire Doux Très doux	Le panning 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.					