



ASGN Planning : Ado / Adultes 2026/2027
 THEATRE DES SABLONS -62-70 avenue du Roule 92200 Neuilly-sur-Seine
 Courriel: contact : isabelle.asgn@gmail.com - Site: www.asgn.fr Tél : 07.71.04.22.07

SALLE	LUNDI			MARDI			MERCREDI		
	209	302	303	209	302	303	209	302	303
9h-10h	GYM TONIQUE Nathalie		REVEIL MUSCULAIRE Elza	GYM TONIQUE Anaïs		REVEIL MUSCULAIRE Sylvie	COACHING POSTURAL (niveau confirmé) Sylvie		
10h-11h	STRETCHING Nathalie		YOGA Elza	GYM D'ENTRETIEN Anaïs		COACHING POSTURAL (niveau débutant) Sylvie	QI GONG J.Philippe		
11h-12h	GYM DOUCE Isabelle F	QI GONG Jean Philippe	PILATE Nathalie	YOGA Elza		GYM BIEN ÊTRE Anaïs	GYM D'ENTRETIEN Cathy		
12h-13h	GYM TONIQUE Isabelle F						PILATES Cathy		
13h-14h	PILATES Framboise								
18h-19h							YOGA Aurore (18h15-19h15)		
19h-20h		PILATES Achrek		PILATES Framboise			ZUMBA (Adultes) Esmâ (19h15-20h15)		
20h-21h									
SALLE	JEUDI			VENDREDI			* SAMEDI	**MARDI	
	209	302	303	209	302	303	209		
9h-10h	RENFORCEMENT MUSCULAIRE Isabelle F		COACHING POSTURAL Sylvie	BODY SCULPT Sandra				<u>ADRESSE</u>	Espace Dupont Fauville
10h-11h	GYM D'ENTRETIEN Isabelle F		SOPHROLOGIE Sylvie	STRETCHING Sandra			YOGA Nathalie	<u>SALLE IRIS</u>	Place Gouraud 3 rue Beffroy NEUILLY S/S
11h-12h	CARDIO DANSE Sandra		GYM - BIEN ETRE Isabelle F	YOGA RELAXATION Elza			GYM TONIQUE Nathalie	18h-19h	COACHING POSTURAL (niveau dynamique) Sylvie
12h-13h	PILATES Sandra			MEDITATION Elza (12h-12h30)			PILATES Nathalie	19h-20h	COACHING POSTURAL (niveau dynamique) Sylvie
13h-14h	BODY-SCULPT Sandra								
TARIFS FORFAIT ILLIMITE	*TARIFS SPECIAUX								
410€ : Adultes 380€ : + 70 ans 300€ : 16/25 ans	*Samedi *Street Dance *Modern Jazz *Zumba		Dynamique 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.					