

CLSG : Nos activités sportives à l'ESPACE SAINT-GERMAIN (salle du bâtiment gymnase)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
17 H à 18 H cours dirigé de gymnastique douce avec Françoise	17 H 15 à 18 H 15 de YOGA avec Clarisse sur inscription	10 H à 11 H Cours dirigé spécifique avec Claudine et muscu	10 H à 11 H séance dirigée de YOGA avec Clarisse sur inscription	
18 H 25 à 19 H 25 Cours dirigé et muscu	14 H à 17 H Muscu en accès libre	18 H 30 à 19 H 30 Cours dirigé spécifique avec Bryan) et muscu	18 H 25 à 19 H 25 Cours dirigé et muscu	17 H à 19 H Séances de COURS DIRIGES thématiques (sur programmation spécifique des coaches)
19 H 30 à 20 H 30 Cours dirigé et muscu		19 H 30 à 20 H 30 séance dirigée de QI CONG et TAI CHI avec Francis sur inscription	19 H 30 à 20 H 30 Cours dirigé et muscu	

NOS COACHS :

SEANCES COLLECTIVES des LUNDIS et JEUDIS soirs ANIMEES par Françoise, Farida, Claudine, Michel et Laurent

SEANCES COLLECTIVES SPECIFIQUES: LE MARDI SOIR avec Bryan LE MERCREDI MATIN AVEC Claudine

COURS COLLECTIFS DE YOGA: Le MARDI SOIR et le JEUDI MATIN avec Clarisse

ENSEIGNEMENT EN COURS COLLECTIFS DE QI CONG et TAI CHI Le MARDI SOIR avec Francis