

Association Labellisée Sport/santé :
 « *Picardie en Forme* »

39 ans d'expérience
21 cours sur la semaine
Des cours accessibles à tous
8 façons d'aborder la gym volontaire par 4 animatrices diplômées

2 séances d'essai gratuites

Renseignements

03-23-69-94-47

06-04-45-58-66

AGVCastel102@gmail.com

Et sur place aux heures de cours

Ne pas jeter sur la voie publique.

▶ **CHATEAU-THIERRY**

Gymnase Adriaenssens (Blanchard) :salle d'activités diverses

MARDI 12h15 - 13h15

Gym détente

MARDI 18h - 19h

Gym et stretching

Gymnase Brise-Bêche / A-M Colchen (rue du buisson):

MERCREDI 19h - 20h

Gym tonique

JEUDI 18h - 19h

Gym active bien-être

JEUDI 19h - 20h

Gym et stretching

VENDREDI 18h 45 - 19h45

Gym tonique

Gymnase Brossolette U1 (La Vignotte):

LUNDI 18h30 - 19h30

Gym tonique

MERCREDI 18h - 19h

ZUMBA/GOLD

La Rotonde (Vaucrises):

LUNDI 10h - 11h

Gym tonique

JEUDI 14h30 - 15h30

Gym douce

VENDREDI 10h - 11h

Gym tonique

Palais des Rencontres: Centre Social, N. Bastien

JEUDI 10h - 11h

Gym équilibre/maintien de l'autonomie

▶ **ESSOMES SUR MARNE** ↔ **Salle polyvalente**

MERCREDI 10h30 - 11h30

Gym douce

JEUDI 18h15 - 19h15

Gym tonique

▶ **GLAND** ↔ **Salle du Foyer rural**

JEUDI 18h45 - 19h45

Gym tonique

▶ **JAULGONNE** ↔ **Salle culturelle**

LUNDI 10h - 11h

Gym et stretching

LUNDI 11h - 12h

Gym équilibre/maintien de l'autonomie

VENDREDI 10h - 11h

Gym active bien-être

▶ **NESLES LA MONTAGNE** ↔ **Salle du temps libre**

MARDI 14h - 15h

Gym adaptée

MARDI 15h40 - 16h40

Gym douce

▶ **VILLIERS SAINT DENIS** ↔ **Salle du foyer rural**

LUNDI 19h15 - 20h15

Gym tonique