

| COMMUNE               | N° | JOUR     | HEURE   | ANIMATEUR         | TYPE                      | LIEU                             | Tarif € |
|-----------------------|----|----------|---------|-------------------|---------------------------|----------------------------------|---------|
| <b>1 - Bouaye</b>     | 1  | Lundi    | 16 h 30 | Véronique         | Pilates                   | Salle Jacqueline Auriol          | 109     |
|                       | 2  | Lundi    | 18 h 05 | Floriane          | Gym dynamique             | Salle René Gautier (Salle gym)   | 109     |
|                       | 3  | Lundi    | 19 h 10 | Rachel            | Gym dynamique             | Salle René Gautier (Salle gym)   | 109     |
|                       | 4  | Lundi    | 20 h 15 | Rachel            | Stretching                | Salle René Gautier (Salle gym)   | 109     |
|                       | 5  | Lundi    | 20 h 30 | Maud              | Gym Dance                 | Salle Jacqueline Auriol          | 132     |
|                       | 6  | Mardi    | 18 h 15 | Véronique         | Gym dynamique             | Salle René Gautier (Salle gym)   | 109     |
|                       | 7  | Mardi    | 19 h 30 | Ingrid            | Zumba                     | Salle René Gautier (Salle gym)   | 132     |
|                       | 8  | Mardi    | 19 h 30 | Sophie            | Qi-gong 1h30              | Salle Jacqueline Auriol          | 194     |
|                       | 9  | Mercredi | 10 h 00 | Cécile            | Stretching postural 1h15  | Salle Jacqueline Auriol          | 132     |
|                       | 10 | Mercredi | 17 h 45 | Jessica           | Pilates                   | Salle René Gautier (Salle gym)   | 109     |
|                       | 11 | Mercredi | 18 h 50 | Jessica           | Stretching Actif          | Salle René Gautier (Salle gym)   | 109     |
|                       | 12 | Mercredi | 19 h 55 | Jessica           | Gym dynamique             | Salle René Gautier (Salle gym)   | 109     |
|                       | 13 | Mercredi | 21 h 00 | Jessica           | Pilates                   | Salle René Gautier (Salle gym)   | 109     |
|                       | 14 | Jeudi    | 18 h 10 | Rachel            | Pilates                   | Salle René Gautier (Salle gym)   | 109     |
|                       | 15 | Jeudi    | 19 h 15 | Rachel            | Stretching Relaxation     | Salle René Gautier (Salle gym)   | 109     |
|                       | 16 | Jeudi    | 20h20   | Rachel            | Abdos fessiers stretching | Salle René Gautier (salle gym)   | 109     |
|                       | 17 | Jeudi    | 19 h 00 | Chrystelle        | Gym dynamique             | Salle René Gautier (salle danse) | 109     |
|                       | 18 | Jeudi    | 20 h 00 | Chrystelle        | Stretch Pilates           | Salle René Gautier (salle danse) | 109     |
|                       | 19 | Jeudi    | 20 h 15 | Cyril             | Zumba Workout Dance       | Salle Jacqueline Auriol          | 132     |
|                       | 20 | Vendredi | 10 h 00 | Edouard           | Gym dynamique             | Salle Jacqueline Auriol          | 109     |
|                       | 21 | Vendredi | 11 h 05 | Rachel            | Pilates Soft              | Salle Jacqueline Auriol          | 109     |
|                       | 22 | Vendredi | 18 h 05 | Maud              | Gym dynamique             | Salle René Gautier (Salle gym )  | 109     |
|                       | 23 | Vendredi | 19 h 10 | Maud              | Gym Dance                 | Salle René Gautier (Salle gym )  | 132     |
|                       | 24 | Vendredi | 20 h 15 | Maud              | Pilates                   | Salle René Gautier (Salle gym )  | 109     |
|                       | 25 | Samedi   | 9 h 00  | Véronique/Edouard | Gym-Pilates               | Salle René Gautier (Salle gym )  | 109     |
|                       | 26 | Samedi   | 10 h 05 | Véronique/Edouard | Body Tonic step           | Salle René Gautier (Salle gym )  | 109     |
|                       | 27 | Samedi   | 11 h 10 | Véronique/Edouard | Musculation Homme         | Salle René Gautier (Salle gym )  | 109     |
| <b>2 - Brains</b>     | 28 | Lundi    | 10 h 00 | Véronique         | Gym douce                 | Salle municipale (Joseph Albert) | 109     |
|                       | 29 | Lundi    | 11 h 00 | Véronique         | Stretching                | Salle municipale (Joseph Albert) | 109     |
|                       | 30 | Lundi    | 19 h 15 | Floriane          | Stretching                | Salle municipale (Joseph Albert) | 109     |
|                       | 31 | Jeudi    | 10 h 00 | Véronique         | Gym douce                 | Salle municipale (Joseph Albert) | 109     |
|                       | 32 | jeudi    | 11 h 00 | Véronique         | Stretch Pilates           | Salle municipale (Joseph Albert) | 109     |
|                       | 33 | Vendredi | 10 h 00 | Véronique         | Gym sur chaise            | Salle municipale (Joseph Albert) | 109     |
|                       | 34 | Vendredi | 11h00   | Véronique         | Stretching                | Salle municipale (Joseph Albert) | 109     |
| <b>3-Port St</b>      | 35 | Lundi    | 19 h 20 | Jessica           | Gym dynamique             | Salle de La Colombe              | 109     |
|                       | 36 | Lundi    | 20 h 25 | Jessica           | Stretching                | Salle de La Colombe              | 109     |
|                       | 37 | Jeudi    | 14 h 30 | Véronique         | Pilates                   | Salle de La Colombe              | 109     |
|                       | 38 | Jeudi    | 19 h 00 | Cyril             | Zumba Workout Dance       | Salle de La Colombe              | 132     |
| <b>St Léger les V</b> | 39 | Lundi    | 10h30   | Pierre Pascal     | Hatha yoga                | Salle Polyvalente                | 194     |
|                       | 40 | Lundi    | 13 h45  | Rachel            | Gym conscience            | Salle Polyvalente                | 109     |
|                       | 41 | Lundi    | 15 h00  | Sophie            | Qi-gong 1h30              | Salle Polyvalente                | 194     |
|                       | 42 | Lundi    | 17 h 00 | Jessica           | Gym Dynamique             | Salle Polyvalente                | 109     |
|                       | 43 | Lundi    | 18 h 05 | Jessica           | Pilates                   | Salle Polyvalente                | 109     |
|                       | 44 | Lundi    | 19 h 15 | Maud              | Pilates                   | Salle Polyvalente                | 109     |
|                       | 45 | Lundi    | 20 h 30 | Floriane          | Renforcement intégral     | Salle Polyvalente                | 109     |
|                       | 46 | Mardi    | 17 h 30 | Floriane          | Gym Douce                 | Salle Polyvalente                | 109     |
|                       | 47 | Mardi    | 18 h 30 | Floriane          | Step                      | Salle Polyvalente                | 109     |
|                       | 48 | Mardi    | 19 h 30 | Véronique         | Gym dynamique             | Salle Polyvalente                | 109     |
|                       | 49 | Mardi    | 20 h 30 | Véronique         | Stretch Pilates           | Salle Polyvalente                | 109     |
|                       | 50 | Jeudi    | 09 h 15 | Rachel            | Yoga-Pilates              | Salle Polyvalente                | 109     |
|                       | 51 | Jeudi    | 10 h 20 | Rachel            | Pilates Soft              | Salle Polyvalente                | 109     |

**ASSL**  
**Acheneau Club**

**Important !**  
Les cours auront lieu sous  
réserve d'effectif suffisant

**En gras, les nouveautés :**  
changement de lieu, ou de prof ou d'horaire .

[www.adgb.fr](http://www.adgb.fr)