



Entretien & Détente

association

**FITNESS
LOISIR**



Kuduro Pilates Core balance
Zumba GYM Stretching
Renforcement Salsation Cardio **HIIT**
Postural Ball Step **Yoga** Cross Training
+ Marche nordique + Gym des aînés

Toutes les infos sur :

www.entretienetdetente.fr

06 66 91 44 77

*18 professeurs diplômés d'état
Association loi 1901 "Agréée Jeunesse et Sports"*

Entretien et détente - Mairie de Bailly, 1 Rue des Chênes, 78870 Bailly - Ne pas jeter sur la voie publique

LUNDI

Step 09:00	Cornouiller Heacliff 60"
Gym d'entretien 10:00	Cornouiller Heacliff 60"
Gym d'entretien 11:00	Cornouiller Heacliff 60"
Stretching 12:00	Cornouiller Heacliff 60"
Viv'Âge * 09:30	Salle Sisley Amanda 60"
Viv'Âge * 10:30	Salle Sisley Amanda 60"

...

Renfo 18:00	Cornouiller Fred 60"
Pilates 19:00	Cornouiller Hélène 60"
HIIT training 20:00	Cornouiller Hélène 60"

JEUDI

Renfo / Cardio 09:00	Cornouiller Sandrine 60"
Stretching 10:00	Cornouiller Stéphanie 60"
Pilates niv 1 11:00	Cornouiller Stéphanie 60"
Pilates niv 2 12:15	Cornouiller Stéphanie 60"

...

Core Balance 18:30	Cornouiller Charles 60"
GRIT 19:30	Cornouiller Charles 60"

MARDI

Gym hypopressive 09:00	Cornouiller Elisabeth 60"
Stretching 10:00	Cornouiller Elisabeth 60"
Yoga Vinyasa 11:00	Cornouiller Elisabeth 60"
Cross Training 12:15	Cornouiller Rahamata 60"

...

Marche nordique 13:30	Exterieur Elisabeth 90"
Cross training 18:00	Gymnase R. Thierry Loris 60"
Kuduro 19:00	Plan de l'Aître Jordana 45"
Stretching 19:45	Plan de l'Aître Jordana 45"

VENDREDI

Zumba 09:00	Cornouiller Céline 60"
Gym d'entretien 10:00	Cornouiller Céline 60"
Gym d'entretien 11:00	Cornouiller Céline 60"
Postural Ball 12:00	Cornouiller Céline 60"
Séren'Âge * 09:00	Salle Sisley Chantal 60"
Séren'Âge * 10:00	Salle Sisley Chantal 60"
Séren'Âge * 11:00	Salle Sisley Chantal 60"

...

Yoga 17:00	Cornouiller Mélina 60"
Renfo 18:00	Cornouiller Agathe 60"
Body Attack 19:00	Cornouiller Agathe 30"

MERCREDI

Stretching Postural 09:00	Cornouiller Corinne 60"
Happy Âge * 10:00	Cornouiller Amanda 60"
Happy Âge * 11:00	Cornouiller Amanda 60"

...

Pilates 17:30	Jules Verne Cécile 60"
Renfo 18:30	Jules Verne Cécile 60"

SAMEDI

Renfo 09:00	Cornouiller Fredtattoo 60"
Core balance 09:00	Salle Gaultier Niloo 60"
Pilates 10:00	Salle Gaultier Niloo 60"
Salsation flash 10:00	Cornouiller Fredtattoo 30"
Cardio funk 10:30	Cornouiller Sandrine 60"
Zumba 11:30	Cornouiller Jordana 60"

DIMANCHE

Renfo 09:30	Cornouiller Fredtattoo 60"
Ragga/Hip Hop 11:00	Salle Gaultier Réya 60"

* 1 dimanche par mois

Paiement en
3x sans frais,
Pass+ et ANCV

FITNESS ILLIMITÉ 240 €

FITNESS ILLIMITÉ ADO 185 €

MARCHE NORDIQUE 180 €

AÎNÉS 1 HEURE * 150 €

AÎNÉS 2 HEURES * 170 €