



# Horaires 2022/2023

## Début des cours

### Lundi 12 septembre 2022

#### Lundi

9h-10h	<u>Badines</u>	TT	STEP	Valéry
10h15-11h15	<u>Badines</u>	Dojo	PILATES/RELAXATION	Valéry
19h15-20h15	<u>Badines</u>	Dojo	Fit & Forme (Parcours mixtes Cardio resp, renforct musc)	Valéry

#### Mardi

9h-10h15	<u>Badines</u>	Dojo	Renforc <sup>t</sup> musc/Stretch	Thierry
10h30-11h30	<u>Badines</u>	Dojo	Gym Energie Zen	Leigh
19h00-20h	<u>Badines</u>	Dojo	PILATES/RELAXATION	Valéry

#### Mercredi

19h-20h15	<u>Badines</u>	Dojo	Renforc <sup>t</sup> musc/Abdos Fessiers/Stretch	Antoine
19h-20h	<u>Badines</u>	TT	STEP	Valéry

#### Jeudi

9h-10h15	<u>Badines</u>	Dojo	Fit & Forme (Parcours mixtes Cardio resp, Renforc <sup>t</sup> musc)	Valéry
10h30-11h30	<u>Badines</u>	Dojo	STRETCHING	Valéry
18h45-20h	<u>Badines</u>	TT	Remise en forme	David

#### Vendredi

9h-10h15	<u>Badines</u>	Dojo	Gym Douce/STRETCH	Elodie
10h30-11h30	<u>Badines</u>	Dojo	PILATES/RELAXATION	Adeline
18h30-19h30	<u>Badines</u>	Dojo	PILATES/RELAXATION	Jessica

#### Vacances Saison 2022/2023 :

Toussaint (22/10/22 au 06/11/22) :	pas de cours	du 31/10/22 au 04/11/22	inclus
Noël (17/12/22 au 02/01/23) :	pas de cours	du 19/12/22 au 30/12/22	inclus
Hiver (04/02/23 au 19/02/23) :	pas de cours	du 13/02/23 au 17/02/23	inclus
Printemps (08/04/23 au 23/04/23) :	pas de cours	du 11/04/23 au 14/04/23	inclus
Pont Ascension :	pas de cours	du 15/05/23 au 19/05/23	inclus
Fin des cours :		Vendredi 30 juin 2023	

Pour plus de renseignements sur les cours, les salles et les horaires venez nous voir dans les salles ou contactez-nous :  
06 74 94 27 78 ou 06 75 57 31 24 ou 06 08 53 10 62 <http://www.asigymillacaise.com/> [asi.gymillacaise@gmail.com](mailto:asi.gymillacaise@gmail.com)