



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

40 ans d'expérience
22 cours sur la semaine
Des cours accessibles à tous
9 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

AGVCastel02@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
LUNDI	19h45 - 20h45	Gym à dominante STEP
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 Equilibre/Maintien de l'autonomie
VENDREDI	14h - 15h	Gym Bien-être /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 Equilibre/Maintien de l'autonomie
VENDREDI	10h - 11h	Gym Active bien-être

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

MARDI	15h40 - 16h40	Gym Douce
-------	---------------	-----------

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

LUNDI	19h15- 20h15	Gym Tonique
-------	--------------	-------------