

LES VILLAGES BOUGENT

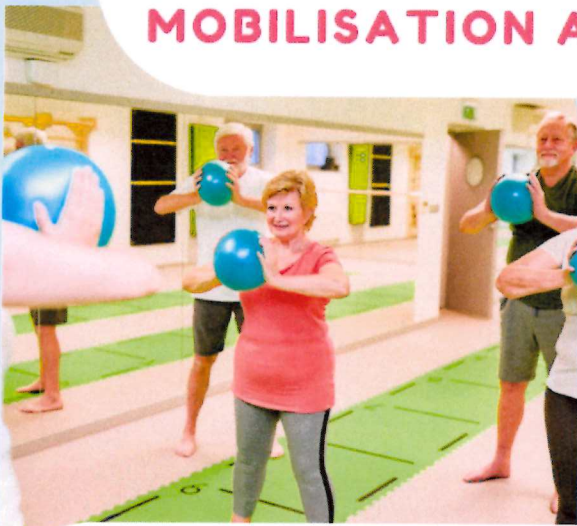
Association sport santé et bien-être
sport sur ordonnance accepté

Ville st Jacques, Villecerf
Villemer, Dormelles, Treuzy levelay
Chevry en sereine , St Valérien

ZUMBA, PILATES, YOGA DOUX
SPORT SANTÉ, STRETCHING
DANSE INSTINCTIVE, DO IN
RELAXATION, CIRCUIT FITNESS
MOBILISATION ARTICULAIRE



Depuis 2010



Tél : 06.25.84.44.99

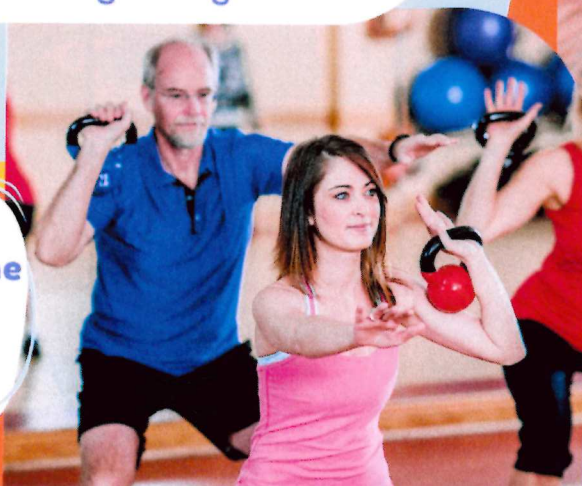
Mail : lesvillagesbougent@gmail.com

Facebook : les villages bougent

Site internet : www.villagesbougent.com



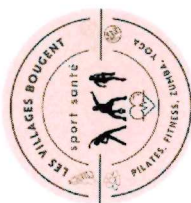








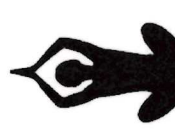













+ 20 cours/semaine
4 professeures
diplômées d'Etat
















Vous pouvez aussi
suivre en direct
nos cours
depuis chez vous

Planning Les Villages Bougent

Saison 2023 - 2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	 9h15 - 10h15 PILATES (Émily)	 9h15 - 10h15 RENFO MUSCU. FITNESS (Anne) <i>Nouveauté</i>	 9h15 - 10h DO IN (AUTOMASSAGES ISSUS DE LA MÉDECINE CHINOISE) (Typhaine)	 9h20 - 9h40 DANSE INSTINCTIVE (Typhaine)	
	10h15 - 11h STRETCHING (Émily)	 10h - 10h45 PILATES STRETCHING (Anne) <i>Nouveauté</i>	 10h - 11h PILATES CARDIO CADENCÉ (Typhaine)	 9h40 - 10h40 PILATES + SPORT SANTÉ (Typhaine)	10h30 - 11h15 ZUMBA (Émily)
 14h30 - 15h15 PILATES (Anne)	 15h15 - 16h STRETCHING ÉQUILIBRE RELAX (Anne)		 11h - 11h45 MOBILISATION ARTICULAIRE + RELAXATION (Typhaine)	 10h40 - 11h25 YOGA DOUX + RELAXATION (Typhaine)	 11h15 - 12h PILATES + SPORT SANTÉ (Émily)
 18h20 - 19h20 FITNESS RENFO CIRCUIT TRAINING (Typhaine)	 18h45 19h45 MIX FITNESS PILATES YOGA (Typhaine)	 19h - 19h45 PILATES + SPORT SANTÉ (Émily) <i>Nouveauté</i>	 18h20 - 19h20 PILATES (Ophélie)	 18h15 - 19h15 ZUMBA (Émily)	
 19h25 - 20h25 YOGA DOUX RELAX (Typhaine)	19h 20h ZUMBA (Ophélie)	 19h - 19h45 RENFO AVEC GROS BALLON (Anne)	 19h25 - 20h25 ZUMBA (Ophélie)	 19h15-20h GYM TONIC (Émily)	
	19h45 - 20h30 ZUMBA (Émily) <i>Nouveauté</i>	19h45 - 20h30 ZUMBA (Anne) à Egreville	 20h-21h FITNESS VARIÉ (Émily)		

LÉGENDE

-  Treuzy-Levelay
 -  Villemer
 -  Chevry en Sereine
 -  Ville Saint Jacques
 -  Villecerf
 -  Saint Valérien (89)
 -  Dormelles **Nouveauté!!**
 -  Uniquement en Zoom
-  Cours accessibles en Zoom
 Sport Santé
- CONTACT**
 06.25.84.44.99
 lesvillagesbougent@gmail.com
 www.villagesbougent.com

Les cours se déroulent dans les salles municipales des villages.