



# ASSOCIATION GYMNASTIQUE VOLONTAIRE



## ASSOCIATION GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Co-Présidente : Marie France LESBEGUERIES

Co-Présidente : Carole PASTOR

Trésorière : Claire LALANNE

Trésorière adjointe : Marie Pierre ABADIE

Secrétaire : Chantal THURIES

Secrétaire adjointe Danielle HUGUENIN

Membres du bureau : Christine et Michel THOMA, Françoise SERIN

ADRESSE MAIL : # [contact@agv-pinsjustaret-villate.com](mailto:contact@agv-pinsjustaret-villate.com)

# [Site Web AGV Pins-Justaret/Villate](http://Site Web AGV Pins-Justaret/Villate)



JOUR	HORAIRE	ACTIVITÉ	LIEU
LUNDI	14H30-15H45	MARCHE NORDIQUE NV1 *	EXTÉRIEUR
	18H30-20H	MUSCULATION	MJC PINS-JUSTARET
	19H-20H	ZUMBA	LYCÉE - COMPLEXE SPORTIF
	20H-21H	YOGA VINYASA & YIN YOGA *	SALLE MULTIACTIVITÉS
MARDI	9H15-10H15	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	SALLE DES FÊTES - PINS-JUSTARET
	10H15-11H15	GYM DOUCE	
	11H15-12H15	PILATES #	
	18H25-19H25	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	
MERCREDI	17H20-18H45	HATHA YOGA	SALLE DES FÊTES - VILLATE
	19H-20H	STRETCHING	DOJO - LYCÉE
	19H-20H	CIRCUIT TRAINING *	SALLE MULTIACTIVITÉS
	20H-21H	CIRCUIT TRAINING *	
JEUDI	14H-15H15	MARCHE NORDIQUE NV2 *	EXTÉRIEUR
	18H30-19H30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	SALLE DES FÊTES - PINS-JUSTARET
	18H30-19H30	PILATES DÉBUTANTS #	SALLE MULTIACTIVITÉS
	19H30-20H30	PILATES INTERMÉDIAIRE #	
	19H-20H30	MUSCULATION	MJC PINS-JUSTARET
VENDREDI	9H15-10H15	RÉVEIL MUSCULAIRE	SALLE DES FÊTES - PINS-JUSTARET
	10H20-11H20	ÉQUILIBRE - MÉMOIRE *	
	11H20-12H20	GYM DOUCE	
	19H15-20H15	CARDIO FITNESS	SALLE MULTISPORT - LYCÉE
SAMEDI	9H30-10H30	STRETCHING	DOJO - LYCÉE

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

\* nombre de participants limité, contactez-nous pour connaître les disponibilités  
# nous n'acceptons plus de nouveaux adhérents à compter de janvier 2025

Accessible à tous à partir de 16 ans

## CONTACT

 [contact@agv-pinsjustaret-villate.com](mailto:contact@agv-pinsjustaret-villate.com)

 <https://gymvolontaire-0310.wixsite.com/gympinsjustaret>



46-48 rue de Lagny • 93100 MONTREUIL  
contact@ffepgv.fr • vitafede.ffepgv.fr

