

AMICALE LAÏQUE DE SAINT LÉGER DU BOURG DENIS

SAISON SPORTIVE 2019/2020

DANSE JAZZ			
avec Isabelle			
Eveil (4 – 5 ans)	16h45 – 17h30	Jeudi	Salle Bondu
Initiation (6 – 7 ans)	17h30 – 18h30		
Débutant 1 (8 – 9 ans)	18h30 – 19h30		
Adultes / Ados (dès 14 ans) (tous niveaux)	19h30 – 21h00	Vendredi	
Débutant 2 (10 – 11 ans)	18h00 – 19h00		
Débutant 3 (12-14 ans)	19h00 - 20h00		
DANSE du MONDE (Bollywood, Danse Orientale, Salsa Orientale ...)			
avec Amandine			
Enfant (dès 4 ans)	17h15 – 18h00	Lundi	Salle Maciséni
Ados (10 – 14 ans)	18h00 – 19h00		
Adulte Débutant	19h00 – 20h00		
Adulte Confirmé	20h00 – 21h00		
GYMNASTIQUE ADULTES			
avec Manou			
Gym douce	9h00 – 10h00	Lundi	Salle Picauderie
Gym Séniors	9h30 – 10h30	Mardi	Salle Maciséni
Gym Stretching	18h30 – 19h45	Mardi	Salle Maciséni
Pilates	11h00 – 12h00	Mercredi	Salle Picauderie
Pilates	17H45 – 18H45	Mercredi	Salle Picauderie
Gym douce	9h – 10h	jeudi	Salle Picauderie
Gym Séniors selon disponibilités de salle	10h – 11h	jeudi	Salle Picauderie
Stretching	18h30 – 19h30	jeudi	Salle Maciséni
Pilates	18h00 – 19h00	Vendredi	Salle Picauderie
Pilates	9h – 10h	Samedi	Salle Picauderie
avec Alexandra			
Renforcement musculaire	18h45 – 19h45	Mardi	Salle Picauderie
GYMNASTIQUE ENFANTS			
Avec Isabelle			
Baby Gym (3 – 5 ans)	16h30 – 17h30	Vendredi	Salle Bondu
SOPHROLOGIE			
avec Sylvie			
Cours collectifs adultes	16h15 – 17h15	Lundi	Salle Bondu
	17h15-18h15		
	18h15 – 19h15		
ZUMBA - STEP			
Avec Stéphanie			
Adultes et Enfant (à partir de 11 ans)	19h15 – 20h15	Mardi	Salle Ostermeyer
Step Adulte et enfant (à partir de 11 ans)	20h15 – 21h15	Mardi	Salle Ostermeyer
TAIJI QUAN – KUNG FU ENFANT			
Avec Benoit			
Enfant (5 - 12 ans) selon disponibilités de salle	17h30 – 18h30	Vendredi	Salle Maciseni
Adultes et Ados (plus 16 ans) selon dispo salle	18h30 – 19h30	Vendredi	Salle Maciseni
RANDONNEE PEDESTRE			
Contact : lesrandonneursdestleger@gmail.com		2 dimanches et 2 jeudis par mois selon planning	

Contactez nous : amicalelaiqueslbd@gmail.com