

AMICALE LAÏQUE DE SAINT LÉGER DU BOURG DENIS

SAISON SPORTIVE 2020/2021

REPRISE DES COURS DES LE LUNDI 7 SEPTEMBRE 2020

* les salles seront confirmées après validation de la mairie

DANSE JAZZ			
avec Isabelle			
Eveil (4 – 5 ans)	16h45 – 17h30	Jeudi	Salle Bondu*
<i>Prise en charge des élèves à l'école maternelle à 16h30 si besoin</i>			
Initiation (6 – 7 ans)	17h30 – 18h30		
Débutant 1 (8 – 9 ans)	18h30 – 19h30	Vendredi	
Débutant 2 (10 – 11 ans)	18h00 – 19h00		
Débutant 3 (12-13 ans)	19h00 - 20h00		
Intermédiaire (14-18 ans)	20h00 - 21h30		
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 tonique (3/4h) et stretching (1/4h)	18h30 – 19h30	Mardi	Salle Maciséni*
Stretching (1 sem /2)	19h30 - 20h30	Mardi	Salle Maciséni*
Pilates	11h - 12h	Mercredi	Salle Picauderie*
Pilates	18h - 19h	Mercredi	Salle Maciséni*
Stretching	19h - 20h	Mercredi	Salle Maciséni*
Gym Séniors	9h30 – 10h30	Vendredi	Salle Maciséni*
Pilates et Stretching	10h30 - 11h30	Vendredi	Salle Maciséni*
Pilates	18h - 19h	Vendredi	Salle Maciséni*
Pilates (1 sem /2)	9h –10h	Samedi	Salle Picauderie*
avec Alexandra			
Renforcement musculaire	18h45 – 19h45	Mardi	Salle Picauderie*
GYMNASTIQUE ENFANTS			
Avec Isabelle			
Baby Gym (2-3 ans)	16h45 – 17h30	Vendredi	Salle Bondu*
<i>Prise en charge des élèves à l'école maternelle à 16h30 si besoin</i>			
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*
RANDONNEE PEDESTRE			
Contacts : alain-sylvie-laurent@wanadoo.fr lefebvre-jeanpierre5@bbox.fr		2 dimanches et 2 jeudis par mois selon planning	

Contactez nous : amicalelaiqueslbd@gmail.com