

# SAISON 2022-2023



L'Association Sportive Solidaire (Masseret) et L'Association Gym Volontaire (St Germain les Belles) vous présentent le programme pour la saison 2022-2023

### Démarrage des cours :

Le lundi 12 septembre 2022 à la salle polyvalente de Saint Germain  
Contact AGV : Danielle (06-48-25-20-65)

Le jeudi 15 septembre 2022 à la salle polyvalente de Masseret  
Contact ASS : Mélanie (06-14-81-88-62) ou Emilie (06-49-70-47-54)

| SAINT GERMAIN LES BELLES |   |   |                                       |
|--------------------------|---|---|---------------------------------------|
| <b>LUNDI</b>             | GYM<br>Cours animés par<br>Christelle                               | 14H00/15H00<br>GYM DOUCE<br>SENIORS   | 15H00/15H30<br>GYM DETENTE<br>ADULTES |
|                          | GYM/DANSE<br>Cours animés par Mélanie                               | 17H30/18H15<br>GYM 3 POMMES<br>+ éveil DANSE<br>3/6 ans   | 18H15/19H15<br>SWING KIDS<br>7/11 ans |
|                          | Danses latines<br><br>Cours animés par<br>Charlène<br>et<br>Mélanie | 19H30/20h30 Melchazum<br><br>Samba<br>Cha-cha-cha<br>Rumba<br>Salsa<br>Mambo<br>merengue, cumbia, reggaeton, bachata<br>Danse orientale |                                       |
| MASSERET                 |   |   |                                       |
| <b>JEUDI</b>             | GYM/DANSE<br>Cours animés par Mélanie                               | 17H30/18H15<br>GYM 3 POMMES<br>+ éveil DANSE<br>3/6 ans   | 18H15/19H15<br>SWING KIDS<br>7/11 ans |
|                          | RENFORCEMENT<br>MUSCULAIRE<br>CARDIO<br>Cours animés par Mélanie    | 19H30/20H30<br><br>HIIT<br>(haute intensity interval training)<br>CARDIO/RENFO<br>pour brûler un max de calories et se tonifier         |                                       |