

Horaires et lieux d'activités 2024-2025

Lundi

9h30	10h30	Fitness	L1	Dojo Port du Roy	Malo
10h45	11h45	Gym séniors	L2	Dojo Port du Roy	Malo
12h30	13h30	Multi-gym	L3	Dojo Fongravey	Bernadette
18h30	19h30	Multi-gym	L4	Dojo Fongravey	Bernadette
19h00	20h30	Danse en ligne	L5	Ecole primaire Saturne	Malo

Mardi

8h55	9h55	Fitness	M1	Dojo Port du Roy	Félicia
17h00	18h00	Stretching acti zen 1	M2	Dojo Fongravey	Katia
18h00	19h00	Stretching acti zen 2	M3	Dojo Fongravey	Katia
19h00	20h00	Pilates	M4	Dojo Fongravey	Katia
19h15	20h15	Step	M5	Ecole primaire Saturne	Aurélia
20h15	21h15	Renfo / cardio	M6	Ecole primaire Saturne	Aurélia

Mercredi

9h15	10h45	Marche nordique	Me1	Extérieur	Malo
9h00	10h00	Pilates	Me2	Dojo Port du Roy	Laurence
10h00	11h00	Stretching	Me3	Dojo Port du Roy	Laurence
11h00	12h00	Fitball	Me4	Dojo Port du Roy	Laurence
18h00	19h00	Fitness	Me5	Dojo Port du Roy	Malo
19h00	20h00	Stretching / Technic-Zen	Me6	Dojo Port du Roy	Malo
19h15	20h15	Zumba	Me7	Ecole primaire Saturne	Corinne
20h15	21h15	Pilates débutant	Me8	Ecole primaire Saturne	Corinne
20h00	20h45	Aquagym	Me9	Piscine	Jérémy
20h45	21h30	Aquagym	Me10	Piscine	Jérémy

Jeudi

9h00	10h00	Multi-gym	J1	Dojo Port du Roy	Laurence
18h15	19h15	Pilates	J2	Dojo Port du Roy	Katia
18h30	19h30	Multi-gym	J3	Dojo Fongravey	Bernadette
19h15	20h15	Barre au sol	J4	Ecole primaire Saturne	Virginie
19h30	20h30	Yoga	J5	Dojo Port du Roy	Laurence
20h15	21h15	Cross-training	J6	Ecole primaire Saturne	Virginie

Vendredi

9h30	10h30	Stretching	V1	Dojo Port du Roy	Laurence
11h15	12h15	Gym bien vieillir	V2	Chai de Maurian	Malo
19h15	20h15	Aeromove	V3	Ecole primaire Saturne	Aurélia



SAISON 2024-2025

Blanquefort

Comment et où vous inscrire ?

- Lors du forum des associations : samedi 07 septembre 2024 entre 13h30 et 17h30, parc de Fongravey.



- Lors de nos soirées d'inscription à l'ABCS, 8 rue Raymond Valey – 33290 Blanquefort aux dates suivantes :
 - o Lundi 16/09/2024 : de 17h à 20h
 - o Mardi 17/09/2024 : de 17h à 20h
 - o Mercredi 18/09/2024 : de 17h à 19h
 - o Jeudi 19/09/2024 : de 17h à 20h

Lieux d'activités :

- Gymnase Port du Roy avenue du Port du Roy
- Gymnase Fongravey rue Jean Moulin
- Salle du Maurian 60 rue de Maurian
- Salle polyvalente école Saturne rue de Lestaing
- Piscine Intercommunale 31 rue de Fongravey

Comment nous contacter ?

✉ : bureaugv33@gmail.com

Cotisations saison 2024/2025 (du 09/09/2024 au 27/06/2025)

- o Tarif adhérent Blanquefortais 140€
- o Tarif adhérent Blanquefortais avec cours YOGA / PILATE ou AQUAGYM 165€
- o Tarif adhérent hors commune 150 €
- o Tarif adhérent hors commune avec cours YOGA / PILATE ou AQUAGYM 175 €

Des attestations de cotisation pourront être remises sur demande de l'adhérent dès lors que le règlement sera complet c'est-à-dire, pour les paiements par chèque unique où après encaissement du dernier chèque

Membres du bureau :

Noelle BEYLAC (trésorière)
Maryse DOGNY (secrétaire)
Carine LAPEYRE (présidente)
Véronique LAVEAU
Nathalie DIEU

Martine GRENOUILLET
Pascal GERAUD
Isabelle BERTEAU
Evelyne OMPRARET
Claire ROIGNOT

Anne BARBEAU
Dominique DAVERZAC
Isabelle LABROUCHE