

SPORTS

GYMNASE DES BERNERIES

MUSCULATION

Laurent ETOURNEAU



Lundi	17h00 – 21h00
Mardi	17h00 – 21h00
Mercredi	17h00 – 21h00
Jeudi	10h00 – 12h00 et 17h00 – 21h00
Vendredi	10h00 – 12h00 et 17h00 – 21h00
Dimanche	10h00 – 13h00

Appareils de qualité à votre disposition

Pour accéder à la salle de musculation, les adhérents doivent être à jour de leur cotisation et fournir un certificat médical (valable 3 ans) Contrôles fréquents.

PATINAGE ARTISTIQUE

Line BONNET

Reprise le 7 octobre

HORAIRE SELON NIVEAU

Lundi	17h00/18h00 – 19h30/21h30 PPG 18h00/19h00
Mardi	17h00 à 21h30
Jeudi	17h00/19h00 – 19h30/21h30
Vendredi	17h00/20h00

Stage la 1^{ère} semaine des Vacances Scolaires
Contacts
06 64 38 52 68 ou 05 45 93 14 97



Présente au forum à l'Espace Carat
les 7 et 8 septembre 2019

ARTS

SALLE DES FÊTES DE LA COMBE

GUIRE

Bastien ROTHON

Mardi	12h00 – 19h00
Mercredi	13h00 – 18h30



PIANO

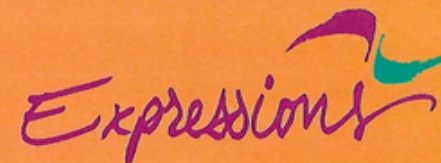
Sylvie MARIAS-LANNAUD

Jeudi	15h30 – 20h00
-------	---------------



Salle Odette Dagnas
34, rue des Ecoles
Salle des Fêtes de la Combe
152, rue J & C Priolaud
Gymnase des Berneries
Allée Léo Lagrange

Saison 2019-2020



EXPRESSIONS CORPORELLES

Modern'Jazz
Danse Rythmique
Lia, Pounds Fitness,
Cardio RM, Step
Gym diversifiée
Hatha Yoga
Danse Contemporaine
Zumba
New dance style
Stretching

Patinage Artistique
Musculation

SPORTS

Guitare
Piano

ARTS

New Dance style
(Hip-Hop, Funk, Ragga,
Street Dance)

NOUVEAUTÉ

Association EXPRESSIONS

L'Esplanade - 19 bis, avenue de l'Union
16710 Saint-Yrieix
Tél. : 05 45 93 14 97

du Mardi au Vendredi de 15h à 18h et le Jeudi 15h30 à 17h30

Site : www.expressions16.fr

Email : expressions16@wanadoo.fr

TARIFS (ADHESION 15 € EN PLUS)

ACTIVITÉS	ANNÉE	TRIMESTRE
Jazz	140€ - 1h00 160€ - 1h30	75€
LIA, Cardio et Gym + Pilates	140€ - 1h00	
Stretching	75€ - 45 min	
Gym diversifiée Lundi après-midi et mercredi matin	120€ - 1h00	
Pour 2 activités Gym Cours mardi 19h + Mercredi 18h30	190€	95€
Mardi ou mercredi soir + lundi Après-midi ou mercredi matin	+ 60€	
Danse Contemporaine	180€ - 1h15 300€ - 2h30	Jazz en plus 80€ - 1h00 95€ - 1h30
Piano Individuel 1/2 h Semi-collectif 1h		123€ 117€
Guitare Individuel Semi-collectif		120€ 93€
Zumba New Dance Style	140€	
Musculation	130€	
Hatha Yoga	295€	
Facilité de paiement - Cours d'essai Certificat médical obligatoire (valable 3 ans)		
REPRISE ACTIVITÉS LE 9 SEPTEMBRE 2019		

EXPRESSIONS CORPORELLES

SALLE ODETTE DAGNAS

MODERN'JAZZ

Sandrine DUPONT

Mercredi	14h00 - 15h00	Prépa Jazz (CP/CEI)
Mercredi	15h00 - 16h00	Moyen 1
Mercredi	17h00 - 18h30	Moyen 2
Jeudi	20h30 - 22h00	Adultes
Vendredi	18h00 - 19h00	Jazz Enfant (CE2/CM1/CM2)
Vendredi	19h00 - 20h30	Ado/Adulte Intermédiaire
Vendredi	20h30 - 22h00	Ado/Adulte

DANSE RYTHMIQUE (4 à 6 ans)

Mercredi	16h00 - 17h00
Vendredi	17h00 - 18h00

LIA - POUNDS FITNESS - CARDIO + STEP

Valérie TESSANDIER

Mardi	19h00 - 20h00
-------	---------------

GYM DIVERSIFIÉE

Cécile BEZADA
Valérie TESSANDIER

Lundi	14h30 - 15h30
Mercredi	10h00 - 11h00
Mercredi	Cécile BEZADA 18h30 - 19h30

(Abdos par hypopression, RM, étirements, exercices Pilates, adapté à tous publics avec professeur BE)

STRETCHING

Pierre ROUX

Vendredi	11h45 - 12h30	12h30 - 13h15
----------	---------------	---------------

HATHA YOGA

Frédérique BUISSON

Jeudi	18h00 - 19h15
Jeudi	19h15 - 20h30



DANSE CONTEMPORAINE

Adeline CHANEDEAU

Lundi	18h30 - 19h45	Débutants
Lundi	19h45 - 21h00	Moyen



NEW DANCE STYLE/ZUMBA

SALLE DES FÊTES DE LA COMBE

Elisabeth ROUCHER

Lundi	17h30 - 18h25	Enfants (8/14 ans)
Lundi	18h30 - 19h30	Zumba Adultes

New Dance Style, danses sur musique actuelle.
Les chorégraphies sont dynamiques et entraînantes. Danses sur des rythmes de Hip-Hop, Funk, Ragga et Street Dance.