



Votre enfant participe  
 aux cours Baby-Gym  
 le samedi matin, entre 9h et 12h ?

Profitez-en pour faire comme lui,  
 faites du Sport !

Pour cela, la Vigilante vous propose  
 3 créneaux de Fitness, animés par Mickaël  
 de 9h05 à 9h50, de 10h05 à 10h50 et de 11h05 à 11h50

Ces cours sont **OUVERTS À TOUTES ET TOUS**  
 S'ils vous intéressent, alors rejoignez-nous !

1 cours : 136 euros - 2 cours : 164 euros – 3 cours : 184 euros  
 Plus de 3 cours : se reporter au document « Saison sportive 2022/2023 »  
 (les cours doivent être choisis au moment de l'inscription)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi		Vendredi	Samedi
	NOUVEAUTÉ 9h00-9h45 gym+		NOUVEAUTÉ 9h00-9h45 gym+			9h05-9h50 GLOBAL FITNESS TRAINING
						10h05-10h50 DANSE AERO LATINO
						11h05-11h50 GLOBAL FITNESS TRAINING
	NOUVEAUTÉ 19h15-20h00 HIIT		NOUVEAUTÉ 19h15-20h00 STEP		19h15-20h00 ADO'FITNESS <small>(2005-2006-2007-2008 uniquement)</small>	
NOUVEAUTÉ 20h10-20h55 ZUMBA®	20h05-20h50 STRETCHING RELAXATION		20h05-20h50 TAILLE/ABDOS FESSIERS	20h30-21h15 CIRCUIT TRAINING*		
21h00-21h45 TAILLE-ABDOS FESSIERS			*circuit training : 15 places né(e)s en 2008 et avant			