



# ALVA

## TOUS NIVEAUX

Du Lundi au Vendredi

- Hiit Tabata
- Stretching
- Strong
- Prévention mal de Dos
- Training
- .....

## NOUVEAUTES

- Pilates : Nouvel horaire 12h30-13h15
- L.I.A. ( Activité rythmique)
- Prévention mal de dos en soirée
- Zumba nouveaux horaires et nouvelle animatrice
- Gym Douce

## **Première séance gratuite**

Tous les cours : salle verte à l'Amicale Laïque

Contacts :

**Secrétariat**: 05.63.29.13.60

**Martine POTTIER** Tel : 06.43.13.09.40

Courriel : mpottier82@orange.fr

HORAIRES



**29, Avenue de Bordeaux - 82400 Valence d'Agen**

Site: <https://alva2rives.fr>

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H15 10H15	HIT Tabata		GYM Renforcement musculaire		GYM Renforcement musculaire postural
10H15 11H15	Stretching		Stretching		GYM Douce
10H30 11H30				GYM Lia	
11H30 12H30		Prévention Mal De Dos		Prévention Mal De Dos	
12H30 13H15				Pilates	
14H30 15H30			KIDS Gym		
15H00 16H00					
16H30 17H15			ZUMBA Enfants		
17H30 18H30			ZUMBA Adultes		
18H15 19H15		STRONG			
18H30 19H30	Prévention MAL DE DOS		TRAINING Fonctionnel		

Intensité



Forte



Modérée



Faible