

ASC La Jeune France-2 avenue des Nations Unies -38300 Bourgoin Jallieu

**Les cours ci-dessous ont lieu dans le Dojo de la salle des sports
de St Alban de Roche**

St Alban de Roche	LUNDI	MARDI	VENDREDI
St Alban Forme et Rythme 2020/2021			
PILATES avec Patrick		20.20-21.20*	
MIX GYM avec Patrick	19.10-20.10		9.00-10.00
*Le cours de Pilates du mardi 20.20-21.20 pourra être transféré de St Alban à Bourgoin Jallieu en cas de manque d'effectif.			

ASC La Jeune France-2 avenue des Nations Unies -38300 Bourgoin Jallieu

Bourgoin Jallieu LFR gym adulte 2020/2021	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
PILATES avec Patrick		12.30-13.30 Nouveau cours ! 19.00-20.00 20.20-21.20*	9.00-10.00	12.30-13.30 20.20-21.20
MIX GYM avec Patrick	9.00-10.00 20.30-21.30	9.30-10.30		10.15-11.15
CIRCUIT TRAINING avec Dylan		20.00-21.00		
RENFORCEMENT MUSCULAIRE avec Solène			19.30- 20.30	
*Le cours de Pilates du mardi 20.15-21.15 pourra être rapatrié de St Alban à Bourgoin Jallieu en cas de manque d'effectif.				

**Les cours ci-dessus ont lieux à la salle de danse et dans la grande salle
du gymnase municipal de BJ.**