



## AREP GV

COURS THEMATIQUE  
Jeudi de 20 h à 21 h  
Gymnase Ecole St Exupéry - Rochefort

Du 9 septembre au 18 octobre 2019 :

➔ **LE SPORT A 2** (Venez avec un-e ami-e)

Du 4 novembre au 20 décembre 2019 :

➔ **LE YOGALATE** (Yoga Pilate) Association de postures statiques et méditatives à des exercices de Pilates pour muscler en profondeur. On assouplit, on renforce les muscles et on apprend à tenir le stress à distance.

Du 6 janvier au 21 février 2020 :

➔ **TOTAL BODY HIT.** Le Hit est une forme très intense d'entraînement de tout le corps.

Du 9 mars au 17 avril 2020 :

➔ **METHODE PILATES.**

Du 4 mai au 26 juin 2020 :

➔ **BODY ZEN.** Exercices inspirés du Yoga, du Pilates du Stretching et de la relaxation.

*Les cours sont assurés par Isabelle VANDENBERGHE, éducatrice sportive diplômée, instructeur Pilates.*

Renseignements sur place aux heures de cours ou sur  
[arepgv.fr](http://arepgv.fr)



## AREP GV

COURS THEMATIQUE  
Jeudi de 20 h à 21 h  
Gymnase Ecole St Exupéry – Rochefort

Du 9 septembre au 18 octobre 2019 :

➔ **LE SPORT A 2** (Venez avec un-e ami-e)

Du 4 novembre au 20 décembre 2019

➔ **LE YOGALATE** (Yoga Pilate) Association de postures statiques et méditatives à des exercices de Pilates pour muscler en profondeur. On assouplit, on renforce les muscles et on apprend à tenir le stress à distance.

Du 6 janvier au 21 février 2020 :

➔ **TOTAL BODY HIT.** Le Hit est une forme très intense d'entraînement de tout le corps.

Du 9 mars au 17 avril 2020 :

➔ **METHODE PILATES.**

Du 4 mai au 26 juin 2020

➔ **BODY ZEN.** Exercices inspirés du Yoga, du Pilates du Stretching et de la relaxation.

*Les cours sont assurés par Isabelle VANDENBERGHE, éducatrice sportive diplômée, instructeur Pilates.*

Renseignements sur place aux heures de cours ou sur  
[arepgv.fr](http://arepgv.fr)



## AREP GV

COURS THEMATIQUE  
Jeudi de 20 h à 21 h  
Gymnase Ecole St Exupéry - Rochefort

Du 9 septembre au 18 octobre 2019 :

➔ **LE SPORT A 2** (Venez avec un-e ami-e)

Du 4 novembre au 20 décembre 2019

➔ **LE YOGALATE** (Yoga Pilate) Association de postures statiques et méditatives à des exercices de Pilates pour muscler en profondeur. On assouplit, on renforce les muscles et on apprend à tenir le stress à distance.

Du 6 janvier au 21 février 2020 :

➔ **TOTAL BODY HIT.** Le Hit est une forme très intense d'entraînement de tout le corps.

Du 9 mars au 17 avril 2020 :

➔ **METHODE PILATES.**

Du 4 mai au 26 juin 2020

➔ **BODY ZEN.** Exercices inspirés du Yoga, du Pilates, du Stretching et de la relaxation.

*Les cours sont assurés par Isabelle VANDENBERGHE, éducatrice sportive diplômée, instructeur Pilates.*

Renseignements sur place aux heures de cours ou sur  
[arepgv.fr](http://arepgv.fr)