



ASSOCIATION
DE CHAINGY



Du 16 au 27 juin 2025

QUINZAINE DE L'ESSAYAGE

Venez essayer le Cardio boxing, le Cardio fitness, le Renforcement musculaire, le Stretching, le Tai Chi, le Qui Cong, le Yin yoga, le Yoga flow, la Sophrologie, le Pilates, la Marche nordique ou bien la Couture !

Prévenir le coordinateur correspondant au cours choisi (cf tableau ci-joint)

LISTE DES COORDINATEURS

ACTIVITES	Cours	Jour	Horaire		Coordinateur-trice	Contact
						portable
CARDIO BOXING Franck BOLLENGIER		Vendredi	20h	21h	Emmanuelle PAUVRET	06 87 48 3519
CARDIO FITNESS ados adultes Pascale OLIVIER		Mardi	20h	21h15	Delphine DUGUE	06 78 20 45 72
RENFORCEMENT MUSCULAIRE Sophie TURBIL	Cours 1	Jeudi	19h	20h	Delphine DUGUE	06 78 20 45 72
	Cours 2		20h	21h		
ETIREMENTS (Stretching) Nathalie LEPAULT	Cours 1	Mardi	19h	20h	Moïsette BEZE	06 88 04 65 34
ETIREMENTS (Stretching) Cathya BOURGEOIS	Cours 2	Jeudi	16h30	17h30	Pierrette RUFFIER	06 14 10 21 40
	Cours 3	Vendredi	19h	20h		
TAI CHI CHUAN Pascal VASSELLE		Mardi	9h45	10h45	Françoise DECANTE	06 79 09 06 16
CHI GONG Pascal VASSELLE		Mercredi	19h	20h	Catherine DUMOND	06 05 30 66 01
YIN YOGA Laurence JUDEAUX	Yoga 1	Lundi	9h45	10h45	Emmanuelle PAUVRET	06 87 48 35 19
	Yoga 2		11h	12h		
	Yoga 3	Jeudi	17h45	18h45		
	Yoga 4		19h	20h		
YOGA FLOW Sébastien BOCQUEHO		Mercredi	20h	21h30	Moïsette BEZE	06 88 04 65 34
SOPHROLOGIE Elisabeth DELAUZUN		Mardi	18h30	19h30	Elisabeth DELAUZUN	07 60 61 76 84
PILATES * Cathya BOURGEOIS	Pilates 1	Lundi	19h30	20h30	Jocelyne CHEVALIER	06 25 42 12 04
	Pilates 2		20h30	21h30		
	Pilates 3	Mardi	19 h	20 h	Flavie MONPOU	06 58 47 12 20
	Pilates 4	Mardi	20 h	21 h		
	Pilates5	Mercredi	17h00	18h00	Moïsette BEZE	06 88 04 65 34
	Pilates 6	Jeudi	17h30	18h30	Geneviève BLANDEAU	06 88 39 17 28
	Pilates 7	Vendredi	20h	21h	Lydia GONZALEZ	06 35 47 63 55
MARCHE NORDIQUE Cathya BOURGEOIS	Mercredi et/ou Samedi	Mercredi	15h	16h30	Marie Geneviève HALFON et Thierry GAUTHIER	06 82 09 91 38
		Samedi	10h45	12h15		06 77 90 44 51
ATELIER COUTURE Karine Le DANTEC		Mercredi	20h30	22h30	Karine Le DANTEC et Aurélie Stubley	06 87 16 89 48 06 73 58 35 41

* Geneviève BLANDEAU est coordinatrice générale du PILATE