



L'ILE VERTE

Sport et détente

SAISON 2018-2019

Reprise le 17 septembre

Contact et Renseignements

06 83 84 76 69

www.ile-verte.fr

Cécile Béolet - Sonia Rovira Durand - Marie Titz - Jean Cazes

GYM

GYM DOUCE

Mardi 10h00
Vendredi 11h00

GYM SOUPLESSE EQUILIBRE

Mercredi 10h00

GYM TONIC

Lundi 10h00

GYM DANSE

Vendredi 10h00

STRETCH POSTURAL

Vendredi 18h30
Samedi 11h00

FITNESS RENFO

Lundi Mardi et Jeudi 18H30
Mardi et Jeudi 12h15

LIA

Samedi 10h00

CARDIO AERO

Mardi et Jeudi 19h15

ZUMBA

Mardi 18h30

PILATES

COURS

Mardi 9h15 17h45 19h15
Jeudi 16h00
Vendredi 12h15 14h45

ATELIERS (10 Personnes maxi.)

Lundi 16h00
Vendredi 14h00

YOGA

YOGA HATHA

Lundi et Jeudi 15h00
Mardi 10h45
Vendredi 15h30

YOGA VINYASA

Lundi et Vendredi 12h15
Mercredi 18h15

YOGA VINIYOGA

Mercredi 8h45



ASSOCIATION L'ILE VERTE-BULLE D'OXYGÈNE
1 AV FREDERIC MISTRAL - 26110 NYONS

Ne pas jeter sur la voie publique

LES ASSOCIATIONS A L'ILE VERTE

**JUDO LE ZEN**

Céline Lemaitre
06 16 39 43 83

DEBUTANT	2012-13
Mardi	17h15
INTERMEDIAIRE	2011-12
Mercredi	14h00
CONFIRMES	2008-11
Lundi et Jeudi	17h15
ADOS	2004-07
Mercredi	17h00
Vendredi	17h15
ADULTES	2003 et +
Lundi	19h30
ENTRAINEMENTS EXTERIEURS	
Le Vendredi	

TAI CHI

Edick Zartarian
06 35 91 07 82

SUN LUTANG

Mardi	20h15
Mercredi	12h00
Jeudi	07h00

Colette Belmas

YANG 04 75 46 48 54

Mercredi	11h30
----------	-------

Jean Marc Satinet

YANG 06 30 89 80 11

Mardi	20h00
-------	-------

QI GONG

Bernard Pages
04 90 62 03 07

Vendredi	08h55
----------	-------

Jean Marc Satinet
06 30 89 80 11

Mercredi	10h30
----------	-------

SOPHROLOGIE

Aurélié Favier
06 21 53 40 43

MEDITATION PLEINE CONSCIENCE

Vendredi	16h00
----------	-------

SEANCES INDIVIDUELLES

Sur RDV

DANSE EX&CO

Fanny Richard
06 73 77 30 59

MODERN JAZZ

Jeudi	8/10 ans	17h15
	Ados 2/3	18h15
	Adultes	19h30
Vendredi	10/12 ans	17H15
	Ados 1/2	18h15

EVEIL DANSE

Mercredi	6/8 ans	15h45
	4/6 ans	16h45

CLASSIQUE

Lundi	7/9 ans	17h15
	Ados2/3Adul	18h30
	Gala	20h30
Mercredi	Ados 1/2	14h00
	Ptes 1/2	15h15
	9/12 ans	18h15

NYONS AIKIDO

David Moreira
06 58 76 01 32

Mercredi	19H30
----------	-------

YANG SHENG

Baptiste Deneuve
07 83 07 19 00

Jeudi	12H15
-------	-------