



# L'ILE VERTE

Sport et détente

**SAISON 2019-2020**

**Reprise le 16 septembre**

**Contact et Renseignements**

**06 83 84 76 69**

**www.ile-verte.fr**

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

## GYM

### GYM DOUCE

Mardi 10h00  
Vendredi 11h00

### GYM SOUPLESSE EQUILIBRE

Lundi 10h00

### GYM TONIC

Mercredi 10h00

### GYM DANSE

Lundi 10h45  
Vendredi 10h00

### STRETCH POSTURAL

Mardi 17h45  
Samedi 11h00

### RENFO GAINAGE

Mardi 12h15

### FITNESS RENFO

Lundi Mardi 18h30  
Jeudi 12h15 19h15

### LIA

Samedi 10h00

### CARDIO

Mardi 19H15

### ZUMBA

Mardi et Jeudi 18h30

## PILATES

### COURS

Mardi 9h15 19h15  
Jeudi 14h15  
Vendredi 12h15 14h15

### ATELIERS (10 Personnes maxi.)

Lundi 14h15

## OSTEO GYM

Lundi 15h00

## PPG

Jeudi 20h00

## YOGA

### YOGA HATHA

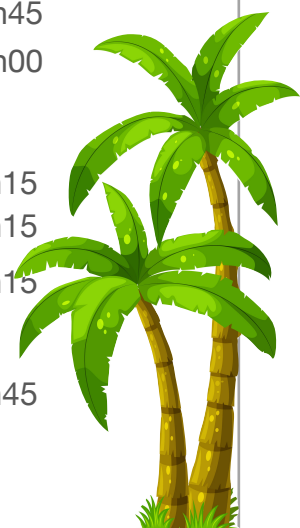
Mardi 10h45  
Jeudi et Vendredi 15h00

### YOGA VINYASA

Lundi 12h15  
Mercredi 18h15  
Vendredi 12h15

### 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

|                      |                  |
|----------------------|------------------|
| <b>DEBUTANT</b>      | <b>2013-14</b>   |
| Mardi                | 17h15            |
| <b>INTERMEDIAIRE</b> | <b>2012-13</b>   |
| Mercredi             | 14h00            |
| <b>CONFIRMES</b>     | <b>2009-12</b>   |
| Lundi et Jeudi       | 17h15            |
| <b>ADOS</b>          | <b>2005-08</b>   |
| Mercredi             | 17h00            |
| Vendredi             | 17h15            |
| <b>ADULTES</b>       | <b>2002 et +</b> |
| Lundi                | 19h30            |

**ENTRAINEMENTS EXTERIEURS**

Le Vendredi

**TAI CHI SUN LUTANG**

Edick Zartarian  
06 35 91 07 82

|          |       |
|----------|-------|
| Mardi    | 20h15 |
| Mercredi | 12h00 |
| Jeudi    | 07h00 |

**TAI CHI MOUVEMENT CRÉATEUR**

Colette Belmas  
04 75 46 48 54

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

**TAI CHI CERCLE DES NUAGES  
QI GONG**

Jean Marc Satinet  
06 30 89 80 11

|          |       |
|----------|-------|
| Mardi    | 20h00 |
| Mercredi | 10h30 |

**QI GONG COEUR ENERGIE**

Bernard Pages  
04 90 62 03 07

|          |       |
|----------|-------|
| Vendredi | 10h30 |
|----------|-------|

**QI GONG ARTS DU MOUVEMENT  
TAI CHI**

Sarah Thomas  
06 83 08 18 21

|       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|
| Lundi | 10h45 | 12h15 | 13h45 |
|-------|-------|-------|-------|

**SOPHROLOGIE ETRE**

Aurélié Favier  
06 21 53 40 43

**RELAXATION DYNAMIQUE**

Vendredi 13h30

**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 |
|-------|-------|

**GYM MAMAN BB GENIE NATURO**

Jennifer Marin  
06 75 75 41 10

|          |       |
|----------|-------|
| Mercredi | 16H00 |
|----------|-------|

**DANSE BIODYNAMIQUE**

Roxane Delanoe  
07 82 37 97 09

|          |       |
|----------|-------|
| Lundi    | 15h00 |
| Vendredi | 18h30 |