



L'ILE VERTE

Sport et détente

SAISON 2020-2021

Reprise le 14 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

Lundi 10h00

GYM TONIC

Mercredi 10h15

GYM DANSE

Lundi 11h00
Vendredi 10h00

STRETCH POSTURAL

Mardi 17h40
Jeudi 11h15
Samedi 11h00

RENFO GAINAGE

Mardi 12h15

FITNESS RENFO

Lundi 18h45
Mardi 19h20
Jeudi 12h15 19h40

LIA

Samedi 10h00

ZUMBA

Mardi 18H30
Jeudi 18h45

PILATES

COURS

Mardi 9h00 18H30 19h20
Jeudi 14h00
Vendredi 10H15 12h15

ATELIERS (10 Personnes maxi.)

Lundi 14h00

OSTEO GYM

Lundi 15h00

YOGA

YOGA HATHA

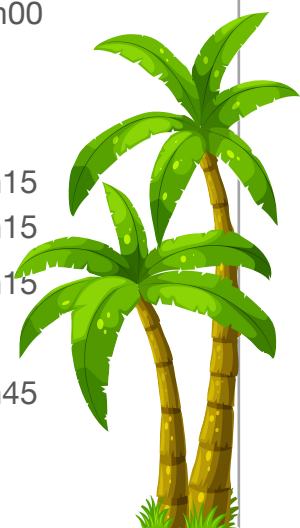
Mardi 11h00
Jeudi 15h00
Vendredi 9h00

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

INTERMEDIAIRES 2013-14
Vendredi 17h15

CONFIRMES 2010-13
Lundi et Jeudi 17h15

ADOS 2006-09
Mercredi 16h45
Vendredi 19h45

ADULTES 2003 et +
Lundi 19h45

ENTRAINEMENTS EXTERIEURS

Le Vendredi

TAI CHI SUN LUTANG

Edick Zartarian
06 35 91 07 82

Mardi 20h15
Mercredi 12h00
Jeudi 07h00

STAGES Nous consulter

TAI CHI MOUVEMENT CRÉATEUR

Colette Belmas
04 75 46 48 54

Mercredi 11h30

TAI CHI CERCLE DES NUAGES

Jean Marc Satinet
06 30 89 80 11

Mardi 20h15

BOXE NINJA TRAINING

Pierre Vassy
06 07 57 04 79

NINJA KID
Mercredi 15h30

NINJA PARCOURS ADOS
Mercredi 14h00

BOXE ADOS ADULTES
Vendredi 21h00

DANSE EX&CO

Fanny Richard
06 73 77 30 59

MODERN JAZZ

Jeudi 8/10 ans 17h10
Ados 2/3 18h15
Adultes 19h30
Vendredi 10/12 ans 17H15
Ados 1/2 18h15

EVEIL DANSE

Mercredi 4/6 ans 10h15
6/8 ans 11h00

CLASSIQUE

Lundi 7/9 ans 17h15
Ados2/3Adul 18h30
Mercredi Ados 1/2 14h00
Ptes 1/2 15h15
10/12 ans 18h10

NYONS AIKIDO

David Moreira
06 58 76 01 32

Mercredi 19H30

YANG SHENG

Baptiste Deneuve
07 83 07 19 00

Jeudi 12H15

WUTAO

Merce Nebot
06 66 12 43 65

Mardi 11h00 12h00

DANSE BIO DYNAMIQUE

Roxane Delanoe
07 82 37 97 09

Vendredi 18h30

SOPHROLOGIE ETRE

Aurélie Favier
06 21 53 40 43

Séances Individuelles Sur Rdv