



**Mal au dos, envie de bouger,
de retrouver la pleine santé par le
sport ? Rejoignez notre association
de fitness et de bien-être :**

LES VILLAGES BOUGENT

**PILATES - ZUMBA - SPORT SANTE - QI GONG -
FITNESS - STRETCHING - DO IN -
DIGITOPUNCTURE - SHIATSU -YOGA**

**Détente et énergie au programme ! Soyez ZEN et en FORME
avec nos 3 professionnelles diplômées d'Etat.
En 2017 2 nouveaux cours: QI GONG et SPORT SANTE**

**TREUZY LEVELAY- VILLE SAINT JACQUES -
VILLECERF - NANTEAU SUR LUNAIN - VILLEMER**

**Nouveau nom issu de la fusion
de deux associations: Owaci ori dance et Le village bouge**

Téléphone: 06.25.84.44.99

Email: lesvillagesbougent@gmail.com

Facebook : Les villages bougent Site: lesvillagesbougent.com

PLANNING COURS LES VILLAGES BOUGENT

Lundi	Treuzy levelay	Fitness renfo cardio ou zumba	18H20
	Treuzy levelay	Cross training renfo + cardio et cours pour les hommes	19H30
Mardi	Nanteau s/lunain	Pilafes	18H30
	Treuzy levelay	Qi Gong	19H30
Mercredi	Villemer	Pilafes + Sport santé	10H15
	Ville St Jacques	Do in , Digitopuncture, Shiatsu	18H05
	Ville st Jacques	Zumba	19H15
Jeudi	Treuzy levelay	Pilafes + Sport santé	18H20
	Treuzy levelay	Zumba	19H30
Vendredi	Ville st Jacques	Pilafes + sport santé	10H15
	Ville st Jacques	Pilafes + stretching	19H30
Samedi	Villecerf	Zumba	10H45
	Villecerf	Pilafes + sport santé	11H30

Cours accessibles à tous dès 10 ans pour la Zumba et dès 12 ans pour les autres cours.

Licence sportive comprise. Cours pendant les vacances scolaires et jusqu'à fin juillet.

Les hommes ont leur cours dédié le lundi soir à 19H30 avec matériel adéquat pour musculation à partir de 15 ans.

Les cours se déroulent dans les salles polyvalentes ou salles communales.

Formules: 1 cours par semaine ou formule illimitée ou carte 10 cours, de 70 à 260€. Chèque sport ANCV accepté. 2 semaines d'essai gratuites.



LES VILLAGES BOUGENT

Siège social: Mairie Treuzy Levelay 77710. Asso loi 1901.

Ne pas jeter sur la voie publique