

A. M. A. V.

Association Multi-Activités de la Valdaine

créée en 1973

Début des cours le 15 septembre 2025

S A S 0 Salle des fêtes

PORTES EN VALDAINE

FUN & DANSES

Lundi 18 h 15 - 19 h 00

PILATES niveau 1

Lundi 19 h 00 - 19 h 45

GYM ZEN

Vendredi 11 h 00 - 12 h 00

2 0 2

Salle des fêtes SAINT GERVAIS SUR ROUBION

GYM DOUCE

Mardi 11 h 00 - 12 h 00

5

Salle des fêtes

LA BEGUDE DE MAZENC

STRETCHING POSTURAL

Mercredi 8 h 30 - 9 h 30

Mercredi 10 h 30 - 11 h 30

PILATES

Mercredi 9 h 30 - 10 h 30

6

0

LA BEGUDE DE MAZENC

GYM EXTERIEUR

Mardi 16 h 00 - 17 h 00

ama.valdaine@gmail.com

https://www.amavaldaine.org

06 38 17 71 75