

Saison 2026-2027
du 14 septembre 2026 au 25 juin 2027



LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENREDI
♦ DANSES Adolescents - Adultes 18h30 - 19h30 Goody Salle de Portes en Valdaine	GYM DOUCE (Renforcement musculaire, Pilates) 11h00 - 12h00 Goody Salle de Saint Gervais sur Roubion	STRETCHING POSTURAL 8h30 - 9h30 Marie-Gabrielle Salle de La Bégude de Mazenc	GYM ZEN 11h00 - 12h00 Goody Salle de Portes en Valdaine
PILATES 19h30 - 20h30 Goody Salle de Portes en Valdaine	● GYM EXTERIEUR 16h00 - 17h00 Marie-Gabrielle Parc de La Bégude de Mazenc	PILATES 9h30 - 10h30 Marie-Gabrielle Salle de La Bégude de Mazenc	



♦ *Danses* sur des musiques de :

*Country - Africaines
Orientales - Flamenco - Salsa
Bollywood - Pop - Cumbia
Reagaetton - Merengue
Moderne - Danse en ligne*

● *Période d'activité GYM EXTERIEUR*
Septembre - Novembre 2025
Mars à Juin 2026



STRETCHING POSTURAL 10h30 - 11h30 Marie-Gabrielle Salle de La Bégude de Mazenc



Secrétaire
Béatrice FOUREL
06 38 17 71 75

ama.valdaine@gmail.com
www.amavaldaine.org