



SAISON 2024-2025

L'association EPGV de Bruz, affiliée à la Fédération nationale EPGV, vous propose 14 cours hebdomadaires sous la conduite de 4 animateurs diplômés d'État.

Pour pratiquer : une tenue de sport, une paire de chaussures à usage exclusif dans les salles, une bouteille d'eau et une serviette, c'est tout !

Reprise des cours : lundi 9 septembre

Jour	HEURE	Lieu	TYPE de cours	Animateur
Lundi	10h00 - 11h00	Cosec Tabarly Salle Multisports	ZEN Gym zen : Swiss ball, Pilates, stretching...	Anita
Lundi	11h00 - 12h00	Cosec Tabarly Salle Multisports	SILVER Gym douce, bien vieillir	Anita
Lundi	18h00 - 19h00	Salle de Sport du Vert Buisson	ENERGY Séance renfo, cardio	Anita
Lundi	19h00 - 20h00	Salle de Sport du Vert Buisson	ENERGY Séance renfo, cardio	Anita
Lundi	17h45 - 18h30	Cosec Tabarly Salle Danse Escrime	DANSE Zumba® kids	Francine
Mardi	20h00 - 21h00	Espace Vau Gaillard	DANSE Zumba® ados / adultes	Francine
Mercredi	20h00 - 21h00	Cosec Tabarly Salle Danse Escrime	ZEN Pilates Fondamental	Isabelle
Mercredi	19h30 - 20h30	Salle de Sport du Vert Buisson	ZEN Pilates Fondamental	Anita
Mercredi	20h30 - 21h30	Salle de Sport du Vert Buisson	ZEN Pilates Intermédiaire	Anita
Jeudi	9h15 - 10h15	Cosec Tabarly Salle Danse Escrime	ZEN Body zen	Romain
Jeudi	10h15 - 11h15	Cosec Tabarly Salle Danse Escrime	ZEN Body zen	Romain
Jeudi	19h00 - 20h00	Salle de Sport du Vert Buisson	ENERGY Séance renfo, cardio	Isabelle
Vendredi	9h15 - 10h15	Cosec Tabarly Salle Danse Escrime	ENERGY Séance renfo, cardio	Romain
Vendredi	14h30 - 15h30	Cosec Tabarly Salle Danse Escrime	SILVER Gym douce, bien vieillir	Isabelle

Pièces à fournir :

- Formulaire d'inscription en ligne
- Cotisation à l'ordre de EPGV BRUZ (*chèques vacances, coupons sport et dispositif Sortir acceptés*)
- Certificat médical de moins de 2 mois à la date de reprise des cours ou volet du questionnaire de santé

Si le dossier est incomplet : l'accès à la salle de gym sera refusé.

EPGV BRUZ 59, avenue Alphonse Legault 35170 BRUZ

Site internet : <https://www.epgvbruz.fr>

E-mail : gvbruz@gmail.com