



**Le B.E.V.M.**

**Planning 2023 – 2024**

Plateforme d'inscription et paiement en ligne : [bevm.assoconnect.com](http://bevm.assoconnect.com)

SALLE	JOUR	HEURE	COURS	NOM	Attention !
Gymnase	Lundi	18h30-19h30	F.A.C. : fesses abdos cuisses	Emmanuelle Dartois	
Gymnase	Lundi	19h30-20h30	Pilates Intermédiaires	Emmanuelle Dartois	
Salle des Fêtes	Mardi	10h-11h	Yoga	Sylvie Ballan	*
Salle des Fêtes	Mardi	18h45-19h45	Yoga	Sylvie Ballan	*
Gymnase	Mardi	19h-20h	Cross Training	Florian Husson	
Gymnase	Mardi	19h-21h	Badminton	Rémy Ledentu	
Salle des Fêtes	Jeudi	10h-11h	Yoga	Sylvie Ballan	*
Gymnase	Jeudi	18h30-19h30	Postural Training	Florian Husson	
Gymnase	Jeudi	18h30-19h30	Boxe	Florian Husson	
Gymnase	Jeudi	18h30h-19h30	Strong (cardio)	Emmanuelle Dartois	*pas cours le 13/09
Gymnase	Jeudi	19h30h-22h	Badminton	Rémy Ledentu	
Gymnase	Vendredi	18h30h-19h30	Zumba dès 12 ans	Joaquim Pereira	
Gymnase	Samedi	9h-10h	Postural Ball	Emmanuelle Dartois	<b>Début des cours le 07/10</b>
Gymnase	Samedi	10-11h	Reiki (méditation japonaise)	Linda	<b>Chaque 1er Samedi du mois uniquement. Début des cours le 02/09/2023</b>

**1 cours d'essai / personne / cours**  
**Cours accessibles dès 14 ans, sauf Zumba 12 ans**

1 cours 130 €  
 2 cours 145 €  
 3 cours 160 €  
 4 cours 175 €  
 5 cours 190 €

**REIKI** 130€ les 11 séances

**BADMINTON**, à partir de 18 ans 70 € les 2 cours/semaine

**Modes de règlement :**

Espèces  
 Chèques en 1, 2 ou 3 fois  
 Virement bancaire  
 Bons CAF, MSA  
 Chèques Vacances ANCV,  
 Coupons Sport ANCV.

Les règlements (chèques, bons...) sont à déposer dans la boîte aux lettres de la Carrosserie Martin de Damery, chez notre comptable. **Merci d'indiquer le nom de l'adhérent concerné et n° membre internet**

Certificat médical à fournir pour tous les nouveaux adhérents.

LE BIEN ETRE DE LA VALLEE DE LA MARNE - BP2 - 51480 DAMERY [bien.etre51480@gmail.com](mailto:bien.etre51480@gmail.com)

Suivez l'actualité en direct, la mise à jour des cours : <http://www.facebook.com/bevm.damery/>