Fédération Nationale
Sport en Milieu Rural

A. M. A. V.

ASSOCIATION MULTI-ACTIVITES DE LA VALDAINE



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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI
◆ **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 1 **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**	
		STRETCHING POSTURAL **10h30 - 11h30** **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



Secrétaire
Béatrice FOUREL
06 38 17 71 75

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