

Nous proposons à nos adhérents,
diverses activités à des prix très étudiés

Inscriptions à partir du 1^{er} Septembre

Maison de quartier :

08h00 à 12h00 et 14h00 à 18h00

- Pour activités sportives : Certificat médical
- Pour nouveaux adhérents : 2 photos d'identité

**Cotisations annuelles
de fonctionnement pour
adhérer aux activités :**

Sportives : 20€ - Culturelles : 5€

PAIEMENT A L'INSCRIPTION

(Saison septembre 2021 à juin 2022)

Tarifs dégressifs (saison complète)

Pour les activités sportives à partir de :

. Deuxième activité de l'adhérent : -15€

. Troisième activité de l'adhérent : -25€

. Deuxième inscription du 2^{ème} adhérent

d'une même famille, ou pour un couple : -15€

Inscription étudiant de moins de 25 ans : -20€

sur les tarifs pratiqués.

REGLEMENT GENERAL

*Les cotisations sont forfaitaires et non
remboursables.*

Avant inscription : 1 cours gratuit.

GYMNASTIQUE PILATES

Ensemble d'exercices pour aider à renforcer les muscles
profonds, travailler la souplesse et améliorer la santé.

Mardi : 12h30 - 13h30

Vendredi : 18h15 - 19h15

Cotisation annuelle : 80€

ZUMBA

Lundi : 19h15 - 20h15

Vendredi : 19h30 - 20h30

Cotisation annuelle : 120€

STAGES

Participation : Selon la durée et le contenu du stage.

STRETCHING GYM DOUCE

Le stretching permet d'étirer les muscles, d'assouplir
les articulations en douceur et de se détendre.

STRETCHING

Lundi 09h00 - 10h00

Lundi 10h15 - 11h15

Vendredi 10h15 - 11h15

GYM DOUCE

Mardi 16h00 - 17h00

Jeudi 09h00 - 10h00

Cotisation annuelle : 105€

SENIORS

Gym adaptée aux séniors : étirements, équilibre,
assouplissements des articulations.

Mardi & Jeudi 10h15 - 11h15

Cotisation annuelle : 50€

FITNESS

. **Body sculpt** : renforcement musculaire de
tout le corps avec divers matériels :

poids, élastiques, ballon et step ...

. **Abdo-fessiers** : renforcement musculaire des
fessiers, de la taille, des abdos et des cuisses
avec divers matériels : poids, élastiques,
ballon et step ...

. **Step** : marche sur laquelle on monte et on
descend ; fait travailler le bas du corps et le
cardio.

BODY - SCULPT

Lundi 12h30 - 13h30

Mardi 09h00 - 10h00

Jeudi 12h30 - 13h30

Vendredi 09h00 - 10h00

ABDO - FESSIERS

Lundi 18h00 - 19h00

Mercredi 18h15 - 19h15

Vendredi 12h30 - 13h30

STEP

Mercredi 17h00 - 18h00

LIA / GYM/DANSE

Vendredi 17h00 - 18h00

Cotisation annuelle : 120€

LIA / GYM/DANSE

Vendredi 17h00 - 18h00

Cotisation annuelle : 60€