

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

Maison de quartier :  
08h30 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 : 40€ - Culturelles : 5€

**PAIEMENT A L'INSCRIPTION**

*(Saison de septembre à juin)*

*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 2ème 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 : 110€

**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 : 135€

**SENIORS**

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

Mardi & Jeudi ..... 10h15 - 11h15

Cotisation annuelle : 70€

**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 ; permet de 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 : 160€

**LIA / GYM/DANSE**

Vendredi ..... 17h00 - 18h00

Cotisation annuelle : 70€