

**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 : 60€ - Culturelles : 20€

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 autre 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
Jeudi :17h00 - 18h00

Cotisation annuelle : 130€

STRETCHING GYM DOUCE

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

STRETCHING

Lundi :09h00 - 10h00
.....10h15 - 11h15
Vendredi :10h15 - 11h15

GYM DOUCE

Mardi :16h00 - 17h00
Jeudi :09h00 - 10h00

Cotisation annuelle : 155€

SENIORS

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

Mardi et jeudi :10h15 - 11h15

Cotisation annuelle : 90€

FITNESS

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

Jeudi :18h15 - 19h15

Cotisation annuelle : 190€

LIA / GYM/DANSE

Jeudi :18h15 - 19h15

Cotisation annuelle : 90€