

COURS ADULTES 2019 2020

JOURS	COURS	HORAIRES
LUNDI	Workout avec Patricia Nouveauté	14H30 A 15H30
	Sport ball avec Patricia Nouveauté	15H30 A 16H30
	Circuit Cardio Training avec Rodolphe N	20H30 A 21H30
MARDI	Tennis Santé avec Fabien Nouveauté	9H à 10H ou 10H à 11H
	STEP/LIA avec Patricia	14H30 A 15H15
	Body SCULPT STRETCHING avec Patricia	15H15 A 16H30
	TAI CHI CHUAN avec Francoise N	17H30 à 18H30
	PILATES avec Valérie	19H15 A 20H15
	BODY ZEN avec Valérie	20H15 A 21H15
MERCREDI	SOPHROLOGIE avec Annie	19H30 A 21H
JEUDI	STRETCHING avec Rodolphe Nouveauté	8H10 à 9H55
	GYM DOUCE avec Marie Pierre	9H00 A 10H15
	GYM DOUCE avec Marie Pierre	10H15 A 11H30
VENDREDI	SOPHROLOGIE avec Annie	9H00 A 11H00

COURS ENFANTS avec Patricia

Jours	Cours	Horaires
MARDI	MULTISPORTS 7 A 11 ANS Nouveauté	16H40 A 17H30
MERCREDI	EVEIL MOTRICITE 4 A 6 ans	10h00 à 11h00
MERCREDI	DANSE à partir de 5 ans Nouveauté	11h00 à 12h00

Cotisations adultes

1 cours	150 €uros	A l'année
2 cours	240 €uros	A l'année
3 cours	315 €uros	A l'année
4 cours	360 €uros	A l'année
sophrologie	340 €uros	A l'année

Cotisations enfants

1 cours	135 €uros	A l'année
---------	-----------	-----------

l'adhésion : 10 €uros par adultes et 5 €uros par enfant par an

Les cotisations sont forfaitaires avec un engagement pour l'année scolaire.
Les cours inférieurs à 8 personnes (10 pour le stretching du jeudi matin, le Circuit Cardio Training et le Tai Chi Chuan) seront supprimés avant les vacances de Toussaint.

Pour tout renseignement, contacter : par mail sportetdetente38@gmail.com ou
Corinne DE PIERI de 18h00 à 19h30 : 04 74 97 19 78