



ACTIVITES SPORTIVES ET LOISIRS

SAISON 2022 – 2023

A partir du 13 septembre 2022

<p>GYM D'ENTRETIEN : renforcement musculaire, travail d'équilibre, de stretching, étirements.</p> <p>Durée 1h – Salle de Gym au Complexe de pelote</p> <p>Mardi de 9h15 à 10h15</p>	<p>GYM SENIOR : 1^{ère} partie du cours debout visant à développer l'équilibre, mémoire et renforcement musculaire et 2[°] partie sur chaise pour stretching et relaxation.</p> <p>Durée 1h – Salle de Gym au Complexe de pelote</p> <p>Mardi de 10h30 à 11h30</p>
<p>GYM SENIOR : 1^{ère} partie du cours debout visant à développer l'équilibre, mémoire et renforcement musculaire et 2[°] partie sur chaise pour stretching et relaxation.</p> <p>Durée 1h – Salle de Gym au Complexe de pelote</p> <p>Mercredi de 10h30 à 11h30</p>	<p>GYM TONIC : Exercices toniques d'échauffement, de cardio, de renforcement musculaire</p> <p>Durée 1h – Salle de Gym au Complexe de pelote</p> <p>Jeudi de 18h00 à 19h00</p>
<p>YOGA : Pratique d'un ensemble de postures et d'exercices respiratoires visant à développer la souplesse et à maîtriser le stress</p> <p>Durée 1h15 – Salle du Préfabriqué</p> <p>Soit le Mardi de 18h30 à 19h45 ou de 20h à 21h15 (Choisir votre horaire afin d'équilibrer les groupes)</p>	

Certificat médical d'aptitude à fournir obligatoirement

TARIFS :	Cours de 1h	15 € d'adhésion par Foyer + 45 € / Trimestre
	Cours de 1h15	15 € d'adhésion par Foyer + 60 € / Trimestre
	2 activités de 1h ou couple (1h)	15 € d'adhésion par Foyer + 65 € / Trimestre
	1 activité de 1 h + 1 activité de 1h15	15 € d'adhésion par Foyer + 85 € / Trimestre
	1 activité de 1h15 (Couple)	15 € d'adhésion par Foyer + 90 € / trimestre

En cas d'abandon, un remboursement sera possible uniquement pour raison de santé sur présentation d'un certificat médical d'inaptitude, pour les trimestres non commencés.

PETANQUE : Boulodrome – Place des Fêtes

Vendredi à 17h, Samedi et Dimanche après-midi à partir de 14h 15 € (Adhésion)

TENNIS : Abonnement d'un an de date à date – Renseignement en Mairie 15 € (Adhésion)

Renseignements complémentaires :

- Nicole : 06 24 81 06 87
- Chabane : 06 26 76 79 95
- Laurent : 06 87 14 70 58