



( Fiche à conserver par l'adhérent )

<b>GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN</b>		Durée du cours : 1h00	Paielement, formule au choix : <b>Limité : maxi 20 inscrits/cours, mini 12</b>
<input type="checkbox"/>	Lundi 8 h 55	Centre d'animation (salle kitchenette)	
<input type="checkbox"/>	Lundi 10 h 00	Centre d'animation (salle kitchenette)	1 chèque de 141 € ou 3 chèques de 47 €
<input type="checkbox"/>	Mardi 8 h 50	Centre d'animation (salle 3 miroirs)	
<input type="checkbox"/>	Mardi 9 h 55	Centre d'animation (salle 3 miroirs)	
<input type="checkbox"/>	Mardi 11 h 00	Centre d'animation (salle 3 miroirs)	Ce 3e cours est moins exigeant physiquement (mardi 11 h)
<input type="checkbox"/>	Jeudi 9 h 00	Centre d'animation (salle 3- miroirs)	<b>Professeur: Aurélie Perrussel</b>
<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>		Durée du cours : 1h00	Paielement, formule au choix : <b>Limité : maxi 20 inscrits/cours, mini 12</b>
<b>( Cardio )</b>			1 chèque de 141 € ou 3 chèques de 47 €
<input type="checkbox"/>	Lundi 18 h 00	Centre d'animation (salle 3 miroirs)	<b>Professeur: Delphine Le Huu Limité : maxi 20 inscrits/cours, mini 12</b>
<input type="checkbox"/>	Jeudi 18 h 45	Centre d'animation (salle 1 podium)	
<b>( Assouplissements )</b>			<b>Limité : maxi 20 inscrits/cours, mini 12</b>
<input type="checkbox"/>	Jeudi 20 h 30	Centre d'animation (salle 3 - miroirs)	<b>Professeur: Catherine Mégard</b>
<input type="checkbox"/>	Vendredi 9 h 00	Centre d'animation (salle 1 - podium)	
<b>PILATES</b>		Durée du cours : 1h00	Paielement, formule au choix : <b>Limité : maxi 20 inscrits/cours, mini 12(sauf mercredi 11h10)</b>
<input type="checkbox"/>	Lundi 18 h 00	Centre d'animation (salle 3 miroirs)	
<input type="checkbox"/>	Lundi 19 h 05	Centre d'animation (salle 3 miroirs)	1 chèque de 141 € ou 3 chèques de 47 €
<input type="checkbox"/>	Mercredi 10 h 05	Centre d'animation (salle 3 miroirs)	
<input type="checkbox"/>	Mercredi 11 h 10	(doux)Centre d'animation (salle 3 miroirs)	<b>Limité : maxi 16 inscrits/cours , mini 12</b>
<input type="checkbox"/>	Vendredi 20 h 30	Centre d'animation (salle 3 miroir)	<b>Professeur: C.Mégard</b>
<b>STRETCHING</b>		Durée du cours : 1h00	Paielement, formule au choix : <b>Limité : maxi 16 inscrits/cours, mini 12</b>
<input type="checkbox"/>	Lundi 17h	Centre d'animation (salle 2-kitchenette)	1 chèque de 141 € ou 3 chèques de 47 €
<input type="checkbox"/>	Lundi 20 h 05	Centre d'animation (salle 1 - podium)	
<input type="checkbox"/>	Jeudi 17 h 45	Centre d'animation (salle 1 - podium)	<b>Professeur: Delphine Le Huu (lundi 17h) Sylvie Magat (lundi 20h05 et jeudi 17h45)</b>
<b>RYTHMES LATINOS</b>		Durée du cours : 1h00	Paielement, formule au choix : <b>Limité : maxi 16 inscrits/cours, mini 12</b>
<input type="checkbox"/>	Mercredi 17 h 30	Centre d'animation (salle 1- podium)	1 chèque de 141 € ou 3 chèques de 47 €
<input type="checkbox"/>	Mercredi 18 h 40		<b>Professeur: Jaciara Serebemnick</b>
<b>SOPHROLOGIE</b>		Durée du cours : 1h15	Paielement, formule au choix : <b>Limité : maxi 16 inscrits/cours, mini 8</b>
<input type="checkbox"/>	Lundi 19h	MDA B4	1 chèque de 174 € ou 3 chèques de 58 €
			<b>Professeur: Amélie VORON</b>
<b>DANSE EN LIGNE (Madison, Country,Cha cha, Mambo...)</b>		Durée du cours : 1h00	Paielement, formule au choix : <b>Limité : maxi 16 inscrits/cours, mini 12</b>
<input type="checkbox"/>	Lundi 11 h 05	Centre d'animation, salle 1 podium	1 chèque de 141 € ou 3 chèques de 47 €
<input type="checkbox"/>	Vendredi 10 h 05	Centre d'animation, salle 1 podium	<b>Professeur: Aurélie Perrussel</b>
<b>RENFORCEMENT POSTURAL</b>		Durée du cours : 1h00	Paielement, formule au choix : <b>Limité : maxi 14 inscrits/cours, mini 8</b>
<input type="checkbox"/>	Lundi 19h10	Centre d'animation (salle 1 - Podium)	1 chèque de 159 € ou 3 chèques de 53 €
			<b>Professeur: Delphine Le Huu</b>
<b>QI GONG</b>		Durée du cours : 1 h 15	Paielement, formule au choix : <b>Limité : maxi à 20 inscrits/cours, mini 12</b>
<input type="checkbox"/>	Lundi 9h	Centre d'animation (salle miroirs)	1 chèque de 174 € ou 3 chèques de 58 €
<input type="checkbox"/>	Lundi 10 h30	Centre d'animation (salle miroirs)	
<input type="checkbox"/>	Mardi 14 h 00	Centre d'animation (salle miroirs)	
<input type="checkbox"/>	Mercredi 18 h 00	MDA B5	<b>Professeurs: Sophie Mottaz (lundi), Stéphanie Lamoureux (mardi-mercredi)</b>
<b>YOGA</b>		Durée du cours : 1h15	Paielement, formule au choix <b>Limité : maxi à 20 inscrits/cours, mini 12 (sauf mardi et jeudi soir limité à 15 maxi)</b>
<input type="checkbox"/>	Mardi 9 h 45	Centre d'animation (salle 1- podium)	
<input type="checkbox"/>	Mardi 19 h 15	MDA B7	1 chèque de 174 € ou 3 chèques de 58 €
<input type="checkbox"/>	Jeudi 10 h 30	Centre d'animation (salle 3- miroirs)	<b>Professeurs: Emmanuelle Besse (mardi matin),</b>
<input type="checkbox"/>	Jeudi 19 h 15	MDA B7	<b>Alexandrine Dumont (jeudi et vendredi matin), Noémie Meylan (mardi et jeudi soir)</b>
<input type="checkbox"/>	Vendredi 9 h 00	Centre d'animation (salle 2 kitchenette)	
<input type="checkbox"/>	Jeudi 8h55	<b>Yoga adapté &amp; chaise(MDA B7)</b>	1 chèque de 174 € ou 3 chèques de 58 €
<input type="checkbox"/>	Vendredi 10 h 45	<b>Yoga adapté &amp; chaise(MDA B5)</b>	<b>Professeur: Alexandrine Dumont Limité : maxi à 15 inscrits/cours, mini 12</b>
<b>ROCK AND ROLL et autres danses</b>		Durée du cours : 1 h	1 chèque de 141 € ou 3 chèques de 47 €
<input type="checkbox"/>	Mercredi 17 h 30	(street dance, rock sauté Kpop...)	Cours ados à partir de 12 ans <b>Limité : maxi 15 inscrits/cours, mini 12</b>
<input type="checkbox"/>	Mercredi 18 h 45	Centre d'animation (salle 3 miroirs)	Cours adultes (danses de couples, danses de salon, danses latino)
<input type="checkbox"/>	Mercredi 19 h 50		Cours adultes (Rock and roll, swing et initiation possible lindy hop,boogie woogie...)
			<b>Prosesseur : Frédéric Sacco</b>
<b>ANGLAIS mieux converser en anglais</b>		Durée du cours : 1h15	Paielement, formule au choix : <b>Limité : maxi 12 inscrits/cours, mini 8</b>
<input type="checkbox"/>	Mardi 9 h 00	MDA B1	1 chèque de 189 € ou 3 chèques de 63 €
<b>ANGLAIS converser avec aisance</b>			
<input type="checkbox"/>	Lundi 15 h 00	MDA B1	<b>Professeur: Marie Odile Claudel</b>
<b>CHINOIS</b> Initiation à la langue écrite et orale		Durée du cours : 1h15	Paielement formule au choix <b>Limité : maxi 12 inscrits/cours, mini 8</b>
<input type="checkbox"/>	Mercredi 14 h 00		1 chèque de 189 € ou 3 chèques de 63 €
			<b>Professeur Yu-Ying Christophe</b>
<input type="checkbox"/>	<b>Secourisme PSC1 Prévention et Secours civique de niveau 1</b>		Informations (tarif, salle, durée...) seront communiquées ultérieurement