



TARIF des cours SAISON 2019 - 2020



Licence 32 € valable pour l'ensemble des cours

7 COURS BOUQUET au choix pour 100 € * (Durée : 55 mn)

| | | | |
|----------|---------|----------------------|------------------------------------|
| Lundi | 9 h | Acti'Gym Sport-Santé | Gymnase de l'Armandière |
| | 11 h | Gym Multi-activités | Gymnase de l'Armandière |
| | 18 h 30 | Gym Oxygène | Ile Charlemagne ou Gymnase Travers |
| Mercredi | 17 h 15 | Gym douce | Salle multi activités |
| | 18 h 15 | Etirements | Salle multi activités |
| Jeudi | 18 h 30 | Gym Cardio-Renfo | Gymnase de l'Armandière |
| Vendredi | 18 h 15 | Gym Tendance | Salle multi activités |

Activités Physiques Seniors (APS) Mémoire-Equilibre : 85 € * OU si cumul avec cours Bouquet : 40 €

| | | | |
|-------|---------|---------------------------|-----------------------|
| Lundi | 15 h 30 | Nombre de places limitées | Salle multi activités |
|-------|---------|---------------------------|-----------------------|

PILATES : 85 € * OU si cumul avec cours Bouquet : 40 € - Nombre de places limitées

| | | | |
|----------|---------|----------------------|--|
| Lundi | 16 h 45 | | Salle multi activités |
| Mercredi | 19 h 15 | Pilates Débutants ** | Salle multi activités |
| Vendredi | 18 h 30 | | Gymn. Travers Salle Emeraude 1er étage |

FOLKLORE / Danses du Monde : 85 € * OU si cumul avec cours Bouquet : 40 €

| | | | |
|-------|---------|----------------|-------------------------|
| Lundi | 10 h | Prix par cours | Gymnase de l'Armandière |
| Mardi | 14 h 45 | | Salle de danses |

Acti'March 85 € * - 1 cours Bouquet Inclus

| | | | |
|----------|---------|----------------|-----------------|
| Mardi | 10 h 30 | Prix par cours | Ile Charlemagne |
| Mercredi | 8 h 45 | | Ile Charlemagne |

Marche Nordique ** (30 séances) : 85 € * - Si cumul avec Acti'March : 150 € les 2 activités

| | | | |
|--------|-------------------|--|-------------------------|
| Samedi | 10 h 45 / 12 h 15 | | Lieux extérieurs variés |
|--------|-------------------|--|-------------------------|

AQUAGYM : 140 € *

| | | | |
|-------|------|---------------------------|------------------------|
| Jeudi | 20 h | Nombre de places limitées | Bassin d'apprentissage |
|-------|------|---------------------------|------------------------|

TAÏ CHI / QI GONG 113 € *

| | | | |
|-------|------|--|-----------------|
| Lundi | 16 h | | Salle de danses |
|-------|------|--|-----------------|

SOPHROLOGIE ** (24 séances du 12 sept 2019 au 9 avril 2020) : 113 € *

| | | | |
|-------|------|---------------------------|--------------|
| Jeudi | 11 h | Nombre de places limitées | Salle Poly 2 |
|-------|------|---------------------------|--------------|

YOGA *

| | | | |
|----------|--------|--------------------|--|
| Lundi | 18 h | Prix 1 cours 140 € | Salle multi activités |
| Mardi | 18 h | | Salle multi activités |
| | 19 h | | Salle multi activités |
| Jeudi | 9 h 30 | Prix 2 cours 220 € | Salle poly 2 |
| | 19 h | | Gymn. Travers Salle Emeraude 1er étage |
| Vendredi | 9 h | | Salle poly 2 |

Lundi et Vendredi avec Claire - Mardi avec Patricia - Jeudi matin avec Alba - Jeudi soir avec Emmanuelle

Adresses des Sites :

Gymnase de l'Armandière : 184, route de Sandillon

Salle multi activité et salle de danses : rue Creuse

Gymnase Travers : rue Gaucher de Rochefort (Salles au 1er étage : Saphir ou Emeraude)

Salle poly2 : derrière la Mairie

Bassin Aquagym : Rue Creuse

* HORS LICENCE

** Nouveaux cours testés pendant 1 trimestre, leur maintien sera fonction du nombre d'inscriptions