



ACTIVITÉS SPORTIVES

GYM D'ENTRETIEN: Renforcement musculaire, travail d'équilibre, de stretching, étirements.

Durée 1h - Salle de Gym au complexe de pelote
Mardi de 9h15 à 10h15

GYM SENIOR: 1ère partie du cours debout visant à développer l'équilibre, mémoire et renforcement musculaire et 2ème partie sur chaise pour stretching et relaxation.

Durée 1h - Salle de Gym au Complexe de pelote
Mardi de 10h30 à 11h30

GYM DU DOS: Discipline spécialement conçue pour se muscler et s'assouplir le dos.

Durée 1h - Salle de Gym au Complexe de pelote
Mercredi de 9h15 à 10h15

GYM DOUCE: Renforcement du système musculaire, de l'équilibre, de la souplesse, effectué debout ou au sol.

Durée 1h - Salle de Gym au Complexe de pelote
Mercredi de 10h30 à 11h30

GYM TONIC: Activité dynamique d'échauffement, de cardio, de renforcement musculaire.

Durée 1h - Salle de Gym au complexe de pelote
Jeudi de 18h00 à 19h00

YOGA: Pratique d'un ensemble de postures et d'exercices respiratoires visant à développer la souplesse et à maîtriser le stress.

Durée 1h15 - Nouvelle salle "place des fêtes"
Mardi de 18h30 à 19h45 ET de 20h à 21h15 & Jeudi de 8h45 à 10h00

RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES AUPRÈS DE [NICOLE GIL: 06 24 81 06 87](tel:0624810687)



ACTIVITÉS DE BIEN-ÊTRE

MARCHE POSTURALE: Technique synchronisée entre les pas et la respiration.

Durée 1h - En extérieur (RDV Salle de gym "complexe de pelote")
Lundi de 9h00 à 10h00



RELAXATION SOPHROLOGIE: Réduit la fatigue, le stress, les tensions musculaires, favorise le sommeil, assure l'harmonie corps esprit et énergie vitale.

Durée 1h - Nouvelle Salle "place des fêtes"
Lundi de 10h00 à 11h00

DO IN: Auto massage permettant une détente profonde et un regain d'énergie (étirements, pétrissage, frictions)

Durée 1h - Nouvelle Salle "place des fêtes"
Lundi de 11h00 à 12h00

RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES AUPRÈS DE [SERGE BOYER: 06 75 83 64 56](tel:0675836456)

ACTIVITÉS DE LOISIRS

PÉTANQUE: Boule drome (place des fêtes)

Vendredi à 17h00
Samedi et Dimanche après-midi à 14h00

15€
(Adhésion)

TENNIS: Abonnement d'un an de date à date

15€
Carte d'accès prioritaire
à demander à la mairie



NOUVEAU

COURS DE DESSIN: Au côté de l'artiste Florent BORDINAT, vous apprendrez à maîtriser le dessin, la peinture acrylique et la peinture à l'huile tout en choisissant le sujet sur lequel vous aurez envie de travailler (paysages, portraits, ...)

Durée 2h - Salle paroissiale
Lundi de 18h00 à 20h00 (ADULTES, 18+)
Mercredi de 15h00 à 17h00 (ADOS de 13 ans à 18 ans)

TARIFS

ADOS: 245€ + 15€ d'adhésion au foyer

Proposition de paiement en plusieurs chèques: **3** (85 + 80 + 80) + 15 **OU 4** (65 + 60 + 60 + 60) + 15

ADULTES: 330€ + 15€ d'adhésion au foyer

Proposition de paiement en plusieurs chèques: **3** (110 + 110 + 110) + 15 **OU 4** (90 + 80 + 80 + 80) + 15

RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES AUPRÈS DE [FLORENT BORDINAT: 06 75 21 89 53](tel:0675218953)



1er cours gratuit
Matériel non compris

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 1h + 1 activité de 1h15	15€ d'adhésion par foyer + 85€ / Trimestre
	1 activité de 1h15 (couple)	15€ d'adhésion par foyer + 90€ / Trimestre
	Couple (1h) + 1 activité individuelle (1h)	15€ d'adhésion par foyer + 105€ / Trimestre

15€ d'adhésion par foyer + 45€ / Trimestre
15€ d'adhésion par foyer + 60€ / Trimestre
15€ d'adhésion par foyer + 65€ / Trimestre
15€ d'adhésion par foyer + 85€ / Trimestre
15€ d'adhésion par foyer + 90€ / Trimestre
15€ d'adhésion par foyer + 105€ / Trimestre