



## 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  
Cours de 1h15  
2 activités de 1h ou couple (1h)  
1 activité de 1h + 1 activité de 1h15  
1 activité de 1h15 (couple)  
Couple (1h) + 1 activité individuelle (1h)

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

Paiement annuel à l'inscription. Possibilité de faire 3 chèques, encaissement DÉCEMBRE, MARS et JUIN