



DEMARRAGE DES COURS saison 2020/2021

ACTIVITES ADULTES

- ABDO – FESSIERS Lundi **24 Août** ----- 18h00 → 19h00
..... Mercredi **26 Août** ----- 18h30 → 19h30
- BODY SCULPT Lundi **24 Aout** ----- 19h00 → 20h00
..... Mardi **25 Août** ----- 18h00 → 19h00
- POSTURAL BALL (*Seniors si public*) Lundi **07 Septembre** ----- lundi/mardi 9h30- mercredi 20h30 -jeudi 10h30-12h30
- ENTRETIEN MUSCULAIRE (+50 ans) ... Mardi / Vendredi ----- 10h00 → 11h30
- GYM MODEREE Lundi **24 Août** ----- 15h00 → 16h00
- GYM & FORME Jeudi **27 Août** ----- 9h30 → 10H30
- STRETCHING Mardi **25 Août** ----- 19h00 → 20h00
- LATIN STEP Fessiers, Abdo, Cuisses .. Mercredi **26 Août** ----- 19h30 → 20h30
- PILATES (*Cours méthode*) Mardi **25 Août** ----- 17h00 → 18h00 Ou 20h00 → 21h00
..... Jeudi **27 Août** ----- 17h00 → 18h00
Cours Débutants Vendredi **28 Août** ----- 17h15 → 18h00
- MARCHE NORDIQUE Jeudi **27 Août** ----- 14h00 → 15h45
- DANSE MODERN'JAZZ Adultes... Lundi **07 Septembre** ----- 20h00 → 21h15
- LADIES DANSE Adultes Jeudi **10 Septembre** ----- 19h00 → 20h15 (*si public suffisant*)
- DANSE DE SALON Vendredi **04 Septembre** - 20h00 → 22h30 (*selon niveau*)
- BASKET Détente Lundi **31 Aout** ----- 18h30 → 20h00
- MARCHE DETENTE Lundi **31 Aout** ----- 09h30 → 11h45
- COURS ANGLAIS (Adultes) Jeudi **15 Octobre** ----- 18h00 → 20h00 (*selon niveau*)
- QI GONG Mercredi **16 Septembre** --- 9h00 → ou 10h30 (*selon groupe*)
- SPORT & SANTE Jeudi **27 Aout** ----- 10h30 → 11h45 (*accès règlementé*)

CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE POUR LES NOUVEAUX INSCRITS

QUESTIONNAIRE DE SANTE + ATTESTATION pour les adhérents déjà inscrits (datant de - 3 ans)