

PROGRAMME DES ACTIVITES PHYSIQUES D'ENTRETIEN

Activités : - Bien être - fitness - Intenses et D'eau -

ACTIVITES FITNESS

BODY SCULPT

Âge minimum : 14 ans

Où ? Gymnase Maurice Baquet :

Quand ? Jeudi de 19h30 à 20h30

Cotisation annuelle : 150 €

Contact : 06.14.43.76.69

BOXING FITNESS AVEC PAO

Âge minimum : 14 ans

Où et quand ?

Gymnase Maurice Baquet :

lundi de 20h00 à 21h30

Cotisation annuelle : pour 1h30 189 €

Contact : 06.14.43.76.69

CARDIO FITNESS

Âge minimum : 14 ans

Où ? Palais des Sports

Quand ? Mardi de 20h30 à 21h30

Cotisation annuelle : 150 €

Contact : 06.14.43.76.69

FIT TONIC

Âge minimum : 14 ans

Où ? Ecole Gutenberg

Quand ? Jeudi de 19h00 à 20h00

Cotisation annuelle : 150 €

Contact : 06.14.43.76.69

LIA

Âge minimum : 14 ans

Où ? Palais des Sports

Quand ? Mercredi de 20H30 à 21H30

Cotisation annuelle : 150 €

Contact : 06.14.43.76.69

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Âge minimum : 14 ans

Où et quand ?

Gymnase La Courtille :

lundi de 19h00 à 20h00

et jeudi de 20h00 à 21h00

Gymnase Maurice Baquet :

lundi de 19h00 à 20h00

et mercredi de 18h00 à 19h00

Suite RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Palais des Sports :

mercredi de 19h30 à 20h30

Vendredi de 19H30 à 20H30

Samedi de 11h00 à 12h00

ECOLE GUTENBERG

Renf.muscul. et remise en forme

MERCREDI de 19h00 à 20h00

PASTEUR

DE 19H00 A 20H00

Cotisation annuelle : 150 €

Contact : 06.14.43.76.69

STEP

Âge minimum : 14 ans

Où ? Palais des Sports

Quand ? Samedi de 12h00 à 13h00

Cotisation annuelle : 150 €

Contact : 06.14.43.76.69

ZUMBA FITNESS ENFANTS A VOIR

Âge minimum : 6 ans

Où et quand ?

Gymnase La Courtille :

samedi de 10h00 à 11h00,

Cotisation annuelle : 150 €

Contact : 06.14.43.76.69

APE ACTIVITES BIEN ETRE

ALLIANCE SPORT BIEN ETRE

Âge minimum : 14 ans

Où ? GYMNASSE MAURICE BAQUET

Quand ? JEUDI 18H30 A 19H30

Cotisation annuelle : 150 €

Contact : 06.14.43.76.69

GYM DOUCE

Âge minimum : 14 ans

Où ? PALAIS DES SPORTS

Quand ? JEUDI DE 19H30 A 20H30

Contact : 06.14.43.76.69

PILATES

Âge minimum : 14 ans

OU ET QUAND

PALAIS DES SPORTS

LUNDI DE 19H15 A 20H15

Maison de quartier de La Plaine :

JEUDI DE 9H30 A 10H30

Cotisation annuelle : 150 €

Contact : 06.14.43.76.69

RELAX/STRECHING/REMISE EN FORME

Âge minimum : 14 ans

Où ? Ecole Gutenberg

Quand ? Mercredi de 20h00 à 21h00

Cotisation annuelle : 150 €

Contact : 06.14.43.76.69

STRETCHING

Âge minimum : 14 ans

OU ET QUAND

PALAIS DES SPORTS

VENDREDI DE 18H30 A 19H30

Maison de quartier de La Plaine :

MARDI DE 10H30 A 11H30

PASTEUR

LUNDI DE 18H00 A 19H00

Contact : 06.14.43.76.69

YOGA

Âge minimum : 14 ans

Où et quand ?

Gymnase La Courtille :

lundi de 18h00 à 19h00

Palais des Sports :

samedi de 9h00 à 10h00

Cotisation annuelle : 150 €

Contact : 06.14.43.76.69

APE ACTIVITES DANSE

DANSE AFRICAINE

Âge minimum : 14 ans

Où ET QUAND?

Maison de la Jeunesse

Mercredi de 19h15 à 20h45

PALAIS DES SPORTS

Jeudi de 20h30 à 22h00

Cotisation annuelle : pour 1 h30 189 €

Contact : 06.14.43.76.69

AFRO MOVE FIT

Âge minimum : 12 ANS

OU ET QUAND

GYMNASE MAURICE BAQUET

LUNDI DE 18H00 A 19H00

GYMNASE LA COURTILLE

LUNDI 20H00 A 21H00

Cotisation annuelle : 150 €

Contact : 06.14.43.76.69

FLAMENCO

Âge minimum : 12 ANS

OU ET QUAND

GYMNASE MAURICE BAQUET

VENDREDI DE 18H00 A 19H00 (*débutants*)

VENDREDI DE 19H00 à 20H00 (*confirmés*)

Cotisation annuelle : 150 €

Contact : 06.14.43.76.69

MOUV'K

Âge minimum : 14 ans

Où et quand ?

La Plaine/école Gutenberg :

jeudi de 20h00 à 21h00

Palais des Sports :

samedi de 13h00 à 14h00

Cotisation annuelle : 150 €

SALSA

Âge minimum : 14 ans

Où ? Gymnase la Courtille

Quand ? Jeudi de 19h00 à 20h00

Cotisation annuelle : 150 €

Contact : 06.14.43.76.69

APE ACTIVITES D'EAU

AQUA ENDURANCE

Âge minimum : 14 ans

Où ? Piscine La Baleine

Quand ? Lundi et jeudi

de 20h30 à 21h15

Cotisation annuelle : 150 €

Contact : 06.14.43.76.69

AQUAGYM

Âge minimum : 14 ans

Où ? Piscine La Baleine

Quand ? Lundi de 19h00 à 19h45

et jeudi 19h45 à 20h30

Cotisation annuelle : 150 €

Contact : 06.14.43.76.69

AQUATONIC

Âge minimum : 14 ans

Où ? Piscine La Baleine

Quand ? Lundi de 19h45 à 20h30,

jeudi de 19h00 à 19h45

Cotisation annuelle : 150 €

Contact : 06.14.43.76.69

APE ACTIVITES INTENSES

BOOT CAMP

Âge minimum : 14 ans

Où ? Palais des Sports

Quand ? Lundi de 20h30 à 21h30

Cotisation annuelle : 150 €

Contact : 06.14.43.76.69

CARDIO ENDURANCE ET DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE

Âge minimum : 14 ans

Où ? Gymnase MAURICE BAQUET

Quand ? Mercredi de 19H00 A 20H00

Cotisation annuelle : 150 €

Contact : 06.14.43.76.69

CIRCUIT TRAINING MODERN'

Âge minimum : 14 ans

Où ? Palais des Sports

Quand ? Samedi de 10h00 à 11h00

Cotisation annuelle : 150 €

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE INTENSE

Âge minimum : 14 ans

Où ? Gymnase MAURICE BAQUET

Quand ? Vendredi de 20H30 A 21H30

Cotisation annuelle : 150 €

Contact : 06.14.43.76.69

ENTRAINEMENT SPECIFIQUE PLURIDISCIPLINAIRE

Âge minimum : 14 ans

Où ? Gymnase MAURICE BAQUET

Quand ? Mercredi de 20H15 A 21H15

Cotisation annuelle : 150 €

Contact : 06.14.43.76.69