Planning des activités 2018-2019

Version du 27 septembre 2018

Arts martiaux et sports de combat		
Boxe française adultes	lundi	19h30 - 21h
	vendredi	19h30 - 21h
Boxe française ados 12-15 ans	lundi	18h30 - 19h30
Capoeira enfants * 4-7 ans	mercredi	14h - 15 h
		16h30 - 17h30
Capoeira enfants * 8-13 ans	mercredi	15h - 16 h
Capoeira adultes	lundi	20h - 21h30
	jeudi	20h - 21h30
	samedi	14h30 - 16h
Iaido (L)	mardi	19h - 20h30
	jeudi	19h - 20h30
Iaido et Jodo (L)	samedi	14h - 15h30
Jodo (L)	mardi	20h30 - 22h
Karaté enfants (L) *	mercredi	13h15 - 14h15
	jeudi	17h - 18h
Karaté ados (L) *	mercredi	14h15 - 15h15
	jeudi	18h - 19h
Karaté adultes (L) *	mercredi	19h30 - 20h30
	jeudi	19h - 20h
Kendo enfants (L)*	mercredi	18h - 19h30
	samedi	10h - 12h
Kendo adultes (L)	lundi	20h30 - 22h
	mercredi	20h30 - 22h
	vendredi	20h30 - 22h
	dimanche	10h30 - 12h
Kung-fu ados (L) * 8-16 ans	mercredi	16h - 17h30
Kung-fu adultes (L)	lundi	19h - 20h30
	mercredi	19h - 20h30
Nunchaku (L)	jeudi	19h30 - 22h

(L) Licence obligatoire : 37 €

* pas d'activité pendant les vacances scolaires

Natation		
Natation enfants débutants *	jeudi	18h - 18h45
	jeudi	18h45 - 19h30
Natation enfants *	vendredi	18h - 19h
Natation ados et adultes débutants *	vendredi	20h - 21h
Natation ados et adultes *	jeudi	19h30 - 21h
	vendredi	19h - 20h

* pas d'activité pendant les vacances scolaires

Gym et fitness		
Fitness	lundi	19h - 20h
	mercredi	12h30 - 13h30
	vendredi	18h30 - 19h30
Gym douce	mardi	10h30 - 11h30
	jeudi	10h30 - 11h30
	vendredi	10h30 - 11h30
Gym équilibre	mercredi	10h15 - 11h15
Gym posturale	lundi	11h - 12h
	lundi	12h - 13h
Pilates	mercredi	11h30 - 12h30
	vendredi	19h30 - 20h30
Zumba	mardi	20h - 21h
	mercredi	20h - 21h
	jeudi	12h30 - 13h30

Détente et bien-être		
Tai Chi Chuan et Qi Gong	mardi	12h - 13h30
	jeudi	20h - 21h30
Yoga enfants * 8-13 ans	samedi	10h30 - 12h
Yoga adultes	mardi	14h30 - 16h
Yoga dynamique	mardi	19h30 - 21h
	samedi	10h30 - 12h

* pas d'activité pendant les vacances scolaires

Danses		
Country line dance	mercredi	19h30 - 20h30
Danse orientale contemporaine *	mardi	19h - 20h
Hip-hop enfants-ados - débutants *	mardi	18h30 - 19h30
- avancés *	mercredi	17 h - 18h
- confirmés *	mercredi	18h - 19h
- experts *	mercredi	19h - 20h
Hip-hop adultes *	mardi	19h30 - 20h30
Modern jazz 7-9 ans *	samedi	10h -11h
Modern jazz 10-14 ans *	samedi	11h - 12h
Modern jazz ados et adultes *	samedi	12h - 13h

* pas d'activité pendant les vacances scolaires

Tarifs annuels Saison 2018-2019		
Pour	Adultes	Enfants
1 cours par semaine	295 €	235 €
2 cours par semaine	395 €	315 €
3 cours et + par semaine	450 €	360 €
Forfait kendo adultes	370 €	
Forfait nunchaku	295 €	235 €
Natation	190 €	190 €
Carte 10 cours fitness et gym	100 €	
Frais d'adhésion : 20 € / Frais de dossier : 10 €		
(L) Si licence obligatoire : 37 €		

Et toujours un cours d'essai gratuit !

Culture		
Dessin enfants *	mercredi	14h - 15h
Dessin adultes *	mardi	19h30 - 21h
Soutien scolaire *	du lundi au vendredi	16h30 - 18h30
Théâtre enfants 4-5 ans *	lundi	17h - 18h
Théâtre enfants 6-7 ans *	mardi	17h - 18h
Théâtre enfants 8-12 ans *	mercredi	15h - 16h30
Théâtre adultes	vendredi	11h - 12h30
Tricot enfants *	jeudi	17h - 18h
Tricot adultes	jeudi	10h - 11h30

* pas d'activité pendant les vacances scolaires

Musique		
Comédie musicale enfants *	mercredi	16h30 - 17h30
Éveil musical au clavier * 3-5 ans	lundi	17h - 18h
	samedi	10h - 11h
Éveil musical au clavier * 6-8 ans	samedi	11h - 12h
Guitare d'accompagnement enfants *	mercredi	17h - 18h
	mercredi	18h - 19h
Guitare d'accompagnement adultes	mercredi	19h - 20h
Guitare électrique	vendredi	19h - 20h

* pas d'activité pendant les vacances scolaires

Sont acceptés : les chèques ANCV sport et vacances, les tickets loisirs de la CAF
Réductions possibles en fonction du quotient familial (apporter justificatif de ressources : avis de non-imposition ou CAF).
Réductions pour les familles.
Facilités de paiement.