



QUOI	QUI	QUAND	OU	COMBIEN	PROMOTION
MOUV'ZEN (METHODE PILATE): Entraînement physique qui s'inspire du Yoga, de la danse et de la gymnastique.	Pour les ADOS et les ADULTES	LUNDI de 19H15 à 20h15	Salle MONTJEANNIS	110€	200€ Le PACK de 2 Cours 270€ Le PACK 3 Cours (valable pour 1 personne)
STRONG: Bouger en rythme (CARDIO) avec la musique pour permettre de dépasser vos limites et d'atteindre plus rapidement vos objectifs.	Pour les ADOS et les ADULTES	LUNDI De 20H15 à 21H15	Salle MONTJEANNIS	110€	
CIRCUIT TRAINING: (en trois temps) 1. Premier groupe Cross training de 19h30/20h00 2. Renforcement musculaire commun aux deux groupes de 20h/20h30 3. Deuxième groupe Cross Training de 20h30/21h00	Pour les ADOS et les ADULTES	Mercredi de 19H30 à 20H30 ou de 20H00 à 21H	Salle MONTJEANNIS	110€	
MULTISPORT : Changement d'activité par période scolaire : Découverte d'un Panel d'activités diverses et variées comme : ATHLETISME, HOCKEY, ACROSPORT, COURSE D'ORIENTATION ET VTT	Pour les KIDS (plus de 7 ans)	Mercredi de 13H30 à 14H30	Salle MONTJEANNIS ou EXTERIEUR (En fonction de l'activité)	115€	
BABY GYM : Ce cours permet aux enfants en bas âge de développer le sens de l'équilibre, la coordination des mouvements, la souplesse, la force et de la confiance en soi.	Pour les BABY (de 4 ans à 7 ans)	Mercredi De 14H45 à 15H30	Salle des ASSOS (Ancienne garderie)	70€	
THEATRE DES EMOTIONS : C'est une activité pour développer les intelligences émotionnelles et relationnelles, les savoirs-être. Ainsi, à chaque séance, les enfants posent leurs fiertés, leurs joies, leurs colères, leurs difficultés, leurs sentiments. (Atelier limité à 6 enfants)	1/Pour les BABYS (4/6ans) 2/Pour les KIDS (6/8ans)	Mardi à 17H00 Mardi à 18H00	Salle des ASSOS (Ancienne garderie)	Septembre/ Décembre (10 séances)	55€ (Les 10 séances)

A vos Agendas !

Le Samedi 4 Septembre 2021 (10H à 12H) Permanence pour Informations Et Inscriptions (Salle des ASSOS)	Semaines D'essais sur les nouveautés Mouv'Zen et Multisport Du 13 au 25 septembre 2021 Démarrage des Cours à partir du 13 septembre	D'autres activités Découverte vous seront proposées au trimestre, au mois ou à la séance.
--	--	--