

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Réservées aux plus de 16 ans

En noir, les cours qui se déroulent à l'Espace culturel des Pontons.
En rouge, les cours qui se déroulent à l'Espace culturel Jean Macé.

Les cours durent 1h sauf indication contraire.
A partir de la 2^e activité, le tarif n'inclut pas l'adhésion; il faut donc compter -25€.

Cours & niveaux	Jours & horaires	Tarifs
Abdo fessier	Lundi 19H30 Mercredi 20H00 Vendredi 12H15	176€
Aérodance	Mercredi 19H00	176€
Cardio fun	Mardi 18H30	176€
Zumba	mercredi 10H30 Jeudi 20H00 ou Jeudi 20H30 Vendredi 19H30	176€
Gym d'entretien	Lundi 10H00 ou Lundi 11H00 Mardi 10H00 ou Mardi 19H30 Mercredi 19H00 Jeudi 10H00 ou Jeudi 18H00 ou Jeudi 19H00 ou Jeudi 19h30 Vendredi 10H00 Samedi 10H00	176€
Gym douce	Mardi 18H30 Jeudi 15H00	176€
Gym tonic	Lundi 20H30 Mardi 19H30 Vendredi 20H30	176€

Rythme et Gym	Jeudi 12H30	176€
Pilâtes	Mardi 12H00 ou Mardi 20H30 Mercredi 19H30 Vendredi 18H30 Samedi 12H00 ou Samedi 13H00	176€
Yoga hatha	Lundi 20H00 ou Lundi 21H00 Mardi 15H30 ou Mardi 19H15 ou Mardi 20H15 Mercredi 17H30 ou Mercredi 18H30	176€
Yoga doux sénior	Mardi 14H30	176€
Step	Jeudi 19H30	176€
Stretching	Lundi 12H00 ou Lundi 18H30 Mercredi 20H30 Jeudi 18H30 Vendredi 14H15	176€
Renforcement musculaire	Jeudi 18H30	176€

Pour les tout-petits

Gym bébé marcheurs	6 mois-2 ans	Mardi 11H00	176 €
Motricité 1 / PS	3-4 ans	Mercredi 9H45	169 €
Motricité 1 / PS	3-4 ans	Samedi 10H00	169 €
Motricité 2 / MS	4-5 ans	Samedi 11H00	169 €
Motricité 3 / GS	5-6 ans	Samedi 12H00	169 €

Le certificat médical n'est plus obligatoire, mais une autoévaluation est à votre disposition sur internet : www.formulaires.service-public.fr/ avec CERFA « 15699-Renouvellement de licence d'une fédération sportive - Questionnaire de santé (QS-Sport) ».

Toute personne venant exercer une activité physique doit se munir obligatoirement d'une paire de chaussures supplémentaire propre, d'un tapis, d'une serviette et d'une tenue adaptée à l'activité pratiquée.