

# ACTIVITÉS PHYSIQUES

Pour les tout-petits

En noir, les activités  
à l'Espace culturel des pontons.  
En rouge, les activités  
à l'Espace culturel Jean Macé.

Les activités durent 1h sauf indication  
contraire. À partir de la 2<sup>e</sup> activité,  
le tarif n'inclut pas l'adhésion ;  
il faut donc déduire 29€.

Activités & niveaux	Jours & horaires	Tarifs avec l'adhésion
<b>Motricité 1 PS</b>	samedi 10h	199 €
<b>Motricité 2 MS</b>	samedi 11h	
<b>Motricité 1/2 PS/MS</b>	mercredi 9h30	
<b>Motricité 3 GS</b>	samedi 12h	

Pour les adultes (+ de 16 ans)

<b>Abdos fessiers</b>	lundi 19h30 vendredi 12h15	194 €
<b>Cardio Fit Dance</b>	mardi 18h30	
<b>Cardio Renfo</b>	samedi 10h	
<b>Gym d'entretien/Cardio</b>	lundi 11h	
<b>Gym d'entretien/Cardio dansé</b>	mardi 19h30 jeudi 19h30	
<b>Gym d'entretien</b>	lundi 10h mardi 10h mercredi 18h30 jeudi 10h jeudi 18h jeudi 19h vendredi 10h	

<b>Gym douce</b>	mardi 18h30 jeudi 14h30	194 €
<b>Gym tonic</b>	lundi 20h30	
<b>Pilâtes</b>	lundi 10h mardi 11h et 20h30 mercredi 19h30 Jeudi 10h vendredi 17h30 samedi 11h et 13h	
<b>Pilâtes du danseur</b>	mercredi 19h	
<b>Renforcement musculaire / step</b>	mardi 19h30	
<b>Renforcement musculaire / abdos-fessiers</b>	mercredi 19h30	
<b>Renforcement musculaire (Full body)</b>	vendredi 19h30	
<b>Rythme et gym</b>	jeudi 12h	
<b>Stretching</b>	lundi 12h et 18h30 mercredi 20h30 jeudi 18h30 vendredi 13h30 et 21h samedi 12h	
<b>Yoga doux sénior</b>	mardi 14h30	
<b>Yoga (Hatha Yoga)</b>	lundi 20h et 21h mercredi 17h30 et 18h30 mardi 15h30, 19h15 et 20h15 Vendredi 18h30 samedi 13h	
<b>Zumba</b>	mercredi 10h jeudi 20h jeudi 20h30 vendredi 20h	

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.