

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^e activité,
le tarif n'inclut pas l'adhésion ;
il faut donc déduire 29€.

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

Pour les adultes (+ de 16 ans)

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

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