

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Pour les plus de 16 ans

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 28€.

Activités & niveaux	Jours & horaires	Tarifs
Abdos fessiers	lundi 19h30 mercredi 20h vendredi 12h15	187 €
Cardio fun	mardi 18h30	
Cardio/renfo	samedi 10h	
Full body (renforcement musculaire)	vendredi 20h	
Gym d'entretien	lundi 10h lundi 11h mardi 10h mardi 19h30 mercredi 19h jeudi 10h jeudi 19h jeudi 19h30 vendredi 10h	
Gym douce	mardi 18h30 jeudi 14h30	
Gym tonic	lundi 20h30 mardi 19h30	
Pilâtes	mardi 12h ou 20h30 mercredi 11h30 ou 19h30 jeudi 10h vendredi 17h30 samedi 11h ou 13h	

Renforcement musculaire	jeudi 18h30	187 €
Rythme et gym	jeudi 12h	
Step	jeudi 19h30	
Stretching	lundi 12h lundi 18h30 mercredi 20h30 jeudi 18h30 vendredi 14h samedi 12h	
Yoga doux sénior	mardi 14h30	
Yoga hatha	lundi 20h lundi 21h mercredi 17h30 mercredi 18h30 mardi 15h30 mardi 19h15 mardi 20h15 samedi 13h	
Zumba	mercredi 10h30 jeudi 20h jeudi 20h30 vendredi 19h	

Pour les tout-petits

Gym parent-bébé 6 mois-2 ans	mardi 11h vendredi 10h	187 €
Motricité 1 PS	mercredi 9h30 samedi 10h	179 €
Motricité 2 MS	samedi 11h	
Motricité 3 GS	samedi 12h	

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.