

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 30€.

| Activités & niveaux | Jours & horaires | Tarifs avec l'adhésion |
|--|---|------------------------|
| Gym parent-bébé (6 mois-2 ans) UFO BABY | mardi 16:00 (45') vendredi 11:00 (45') | 210 € |
| Motricité 1 PS | mercredi 10:00 (45') | |
| Motricité 2 MS | mercredi 11:00 (45') | |
| Motricité 1/2 PS/MS | mercredi 10:00 (45') | |
| Motricité 3 GS | mercredi 12:00 (45') | |

L'enfant doit être scolarisé au niveau indiqué au moment de l'inscription.

Pour les adultes (+ de 16 ans)

| | | |
|------------------------------|-------------------------------|-------|
| Abdos fessiers | lundi 19:30 vendredi 12:30 | 210 € |
| Cardio Fit Dance | mardi 18:30 | |
| Cardio Renfo | samedi 10:00 | |
| Bien-être du dos | mardi 12:00 | |
| Circuit training | jeudi 20:00 vendredi 19:00 | |
| Conscience corporelle | mardi 13:00 | |
| Étirement somatique | jeudi 15:00 | |

| | | |
|-------------------------------------|---|-------|
| Gym d'entretien | lundi 10:00 mardi 10:00 jeudi 19:00 vendredi 10:00 | 210 € |
| Gym d'entretien/Cardio | lundi 11:00 | |
| Gym d'entretien/Cardio dansé | mardi 19:30 jeudi 19:30 | |
| Gym douce | mardi 18:30 jeudi 14:00 | |
| Gym tonic | lundi 20:30 | |

NOUVEAU !

| Activités & niveaux | Jours & horaires | Tarifs avec l'adhésion |
|-------------------------------------|--|------------------------|
| Pilâtes du danseur Intermédiaire | mercredi 19:00 | 210 € |
| Pilâtes | lundi 11:00 mardi 11:00 mardi 20:30 mercredi 19:30 jeudi 10:00 vendredi 17:30 samedi 11:00 samedi 13:00 | |
| Renforcement musculaire / step | mardi 19:30 | |
| Renforcement musculaire | mercredi 18:30 mercredi 19:30 | |
| Renforcement musculaire (Full body) | vendredi 19:30 | |
| Rythme et gym | jeudi 12:00 | |

| Activités & niveaux | Jours & horaires | Tarifs avec l'adhésion |
|---------------------|---|------------------------|
| Stretching | lundi 12:00 lundi 18:30 mercredi 20:30 jeudi 18:30 vendredi 13:30 samedi 12:00 | 210 € |
| Yoga doux sénior | mardi 14:30 | |
| Yoga (Hatha Yoga) | lundi 19:30 lundi 20:30 mercredi 17:30 mercredi 18:30 mardi 15:30 mardi 19:00 mardi 20:00 Vendredi 18:30 samedi 13:00 | |
| Zumba | jeudi 20:30 vendredi 20:00 | |

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.