

# PHYSIQUE

ACTIVITÉ	PUBLIC	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	TARIF 1ère activité	TARIF 2ème activité
<b>GYM PARENT/BB</b>	6 MOIS / 2 ANS		10H30/11H30					1H00 : 166 €	141 €
<b>ABDOS FESSIERS</b>	+ 16 ANS	19H30/20H30		20H/21H		12H15/13H15		1H00 : 166 €	141 €
<b>AÉRODANCE</b>	+ 16 ANS						10H30/11H30	1H00 : 166 €	141 €
<b>B.CALYPSO</b>	+ 16 ANS					19H15/20H15		1H00 : 166 €	141 €
<b>CARDIO FUN</b>	+ 16 ANS		20H/21H						
<b>GYM DOUCE</b>	+ 16 ANS		18H30/19H30					1H00 : 166 €	141 €
<b>GYM ENTRETIEN</b>	+ 16 ANS	10H/12H	9H30/10H30 19H30/20H30 18H/19H	19H/20H	10H/11H 19H30/20H30 19H/20H	10H/11H	9H30/10H30	1H00 : 166 €	141 €
<b>GYM ABDOMINALE DOUCE</b>	+ 16 ANS						12H30/13H30	1H00 : 166 €	141 €
<b>GYM TONIC</b>	+ 16 ANS	20H30/21H30	19H/20H		18H30/19H30	20H15/21H15		1H00 : 166 €	141 €
<b>PILATES</b>	+ 16 ANS		12H/13H 21H/22H				11H30/13H30	1H00 : 166 €	141 €
<b>RYTHME ET GYM</b>	+ 16 ANS				12H15/13H15 14H15H/15H15			1H00 : 166 €	141 €
<b>STEPS</b>	+ 16 ANS				19H30/20H30			1H00 : 166 €	141 €
<b>STRETCHING</b>	+ 16 ANS	12H/13H 18H30/19H30		19H30/21H30	18H30/19H30	14H15/15H15		1H00 : 166 €	141 €
<b>YOGA</b>	+ 16 ANS	20H/22H	14H30/16H30 19H15/21H15	17H30/19H30				1H00 : 166 €	141 €
<b>ZUMBA</b>	+ 16 ANS			10H30/11H30	20H30/21H30 20H/21H			1H00 : 166 €	141 €
<b>ZUMBA / AERODANCE</b>	+ 16 ANS			19H/20H				1H00 : 166 €	141 €

Les cotisations pour les non Alfortvillais sont majorées de 10%.

Vous trouverez en **noir** les horaires des activités de l'**Espace Culturel des Pontons** et en **rouge** les horaires de l'**Espace Culturel Jean Macé**.

## MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

- 1 certificat médical de moins de 2 mois obligatoire pour toutes les activités de cette page,
- 1 enveloppe timbrée par foyer (format rectangulaire 110x220), au nom et adresse de l'adhérent et une 2ème enveloppe timbrée (avec nom et adresse) pour chaque adhérent qui a plus de 16 ans dans le foyer,
- 1 justificatif de domicile (quittance loyer ou facture EDF),
- 1 moyen de paiement : CB, chèque, espèces ou bon CAF (enfant).

