



# PLANNING COURS ADULTES 2020/2021

A partir de 15 ans

Rentrée le 7 septembre

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30 - 9h30					Gym Adapté ( S1 ) ( pour personne avec difficultés de mouvement)	
9H15 - 10H15		Gym douce (S1)				
9h30 - 10h30					Gym douce (S1) <i>Bien être du dos</i>	
12H15 - 13H15				Fitt-ball (S1)		
14 H - 15 H	Renforcement Musculaire (S1)				Renforcement Musculaire (S1)	
14h30 - 15h30					<del>Renforcement Musculaire (S1)</del>	
16h- 17h						Danse Modern * (S1) 15 - 25 ans
17h - 18h						Street dance 4 * (S1) + 15 ans
18 H - 19 H			Tabata renfo (S2)			Street girly 2 * (S1) +15 ans
18h15 - 19h00					Pound (S2)	
18H30-19H30		Tabata Cardio (S1)				
18h45 - 19h45	Circuit Training (S2)					
19 H - 20 H			Zumba (S2)	Salsa* (S4)	Zum'Step (S2)	
19H30-20H15		Pound (S1)				
20 H - 21 H		Danse en ligne* (S3)	Danse moderne (S2) + 25 ans Débutant			
20h30 - 21h30					Danse Moderne* (S1) 15 - 25 ans	
21h - 22h		Rock* (S3)				

S1 : Cours à la maison des associations ( près des pompiers)

S2 : Cours au gymnase Anatole France ( près de l'école primaire)

S3 : Cours à la salle des capucins

S4 : Cours à la salle de l'orangerie

Renseignement :

Mme COUNTRY au 06 67 58 13 33

*Tarif*: 145 euros fitness par an

99 euros la danse seul par an

155 euros les deux par an

Possibilité de paiement par trimestre