



REDUCTION FAMILLE 10 %
- 100 € à partir du 2^{ème} cours

ACTIVITES SPORTIVES ET CREATIVES

Activités	Horaires	Salles	Tarifs
LUNDI			
BodyMind avec Neïl *	18h30 - 19h30	Petite Salle Polyvalente	180 €
FitBall C.A.F. avec Neïl **	19h30 - 20h30	Petite Salle Polyvalente	180 €
Stretching avec Neïl ***	20h30 - 21h30	Petite Salle Polyvalente	180 €
Cardio Training avec Eymrick	19h30 - 20h30	Grande Salle Polyvalente	180 €
Cardio Training ++ avec Eymrick	20h30 - 21h30	Grande Salle Polyvalente	180 €
Dessin et peinture avec Christine (rentrée à préciser)	20h00 - 22h00	Salle de la mairie	200 €
MARDI A PARTIR DU 10 SEPTEMBRE			
Modern Jazz enfants avec Catherine (6 ans et +)	17h30 - 18h30	Petite Salle Polyvalente	180 €
Zumba Dance avec Catherine	18h30 - 19h30	Petite Salle Polyvalente	180 €
Barre au sol avec Catherine (détente musculaire) ****	19h30 - 20h30	Petite Salle Polyvalente	180 €
MERCREDI			
Cardio Attack avec Neïl	18h30 - 19h30	Petite Salle Polyvalente	180 €
Step Intermédiaire avec Neïl	19h30 - 20h30	Petite Salle Polyvalente	180 €
JEUDI			
Renforcement musculaire avec Eymrick	19h00 - 20h00	Petite Salle Polyvalente	180 €
Self-défense boxing avec Eymrick	20h00 - 21h00	Petite Salle Polyvalente	180 €
SAMEDI			
Activités ludiques et sportives avec Quentin (4-7 ans)	9h30 - 10h15	Grande Salle Polyvalente	150 €
Activités ludiques et sportives avec Quentin (8-12 ans)	10h30 - 11h30	Grande Salle Polyvalente	150 €

Certains cours sont accessibles aux enfants à partir de 12 ans. N'hésitez pas à nous contacter pour plus de précisions.

***BodyMind :**

Méthode douce qui allie les exercices du Pilates, d'étirements, de mobilité et d'équilibre ; pour une pleine maîtrise de son esprit dans un corps sans douleurs.

****FitBall C.A.F. :**

Tonifier les cuisses, les abdos et les fessiers à l'aide d'un ballon de gym et d'exercices variés au poids du corps.

*****Stretching :**

Etirements alliant différentes méthodes pour gagner en souplesse sur tout le corps.

******Barre au sol :**

Méthode douce, qui permet de travailler les muscles posturaux, assouplir les articulations, étirer les muscles et sculpter la silhouette.

Envoyez dès maintenant votre inscription, accompagnée de votre règlement par chèque
 A l'ordre de : Association des Familles du Perréon
 à : Nadine DUPLAN - 44 place André Ville - 69460 LE PERREON
 Une confirmation de réception vous sera adressée par mail.
 Pour tout renseignement, appeler au 07 68 82 08 82