

ALB ACTIVITÉS 2017 - 2018 DU 11 SEPTEMBRE 2017 AU 23 JUIN 2018

PREVISIONS CALENDRIER SPORTIF

| JOUR | HEURES | ACTIVITES | PUBLIC | TARIF | LIEU | SALLE | ANIMATEUR | | |
|--|-------------|-------------|--|-----------------|--------|---|---------------------------|-------------------|--------------------|
| GYM | Lundi | 9h30/11h00 | Gym Tonic | voir ci-dessous | CO* | Ritter | Christine Largeteau | | |
| | | 19h00/20h00 | | | | | Jacqueline Dufour | | |
| | | 18h30/19h30 | | | | | Gym inspiration "Pilates" | Danse | Sylvie Bouteilloux |
| | | 19h30-20h30 | | | | | Stretching | | |
| | | 20h00/21h30 | | | | | Cardio-Fitness | | Ritter |
| | Mardi | 9h00/10h30 | Gym Douce | | | Tout public | Ritter | Jacqueline Dufour | |
| | | 20h00/21h30 | Lia-Zumba | | | | Danse | - | |
| | Mercredi | 9h30/10h30 | Swiss ball et/ou inspiration "Pilates" | | | Ritter | Sylvie Bouteilloux | | |
| | | 18h00/19h00 | Swiss ball | | | | | | |
| | Jeudi | 14h00/15h30 | Gym Tonic | | | Ritter | Jacqueline Dufour | | |
| 19h00/20h00 | | | | | | | | | |
| Tarif cours de GYM: 1h00 138€ - 1h30 180€ ou forfait 2 cours au choix 219€ - 3 cours au choix 291€ | | | | | | | | | |
| Samedi | 9h30/10h15 | Bébé Gym | 15/24 mois | 159 € | Ritter | Amélie Jouanno ou Valérie Blachon | | | |
| | 10h15/11h00 | | 24/36 mois | 159 € | | | | | |
| | 11h15/12h00 | Eveil Gym | 3 / 5 ans | 138 € | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------|---|--|--------------------------|---|-------|--------------------|---------------------|
| DETENTE | Lundi | 14h00/15h00 | Marche Nordique | Accessible à tout adhérent avec un supplément de 50 € Pour les non adhérent supplément de 75 € | | ---- | Jacqueline Dufour |
| | Mardi | 18h00/19h00 | Yoga | Débutant | 174 € | Salle N°1 A France | Catherine Bon |
| | | 19h00/20h30 | | Confirmés | 255 € | | |
| | Mercredi | 10H30/11H30 | Zen Stretching | Tout Public | 174 € | Ritter | Sylvie Bouteilloux |
| | Jeudi | 12h15/13h15 | Yoga | Confirmés | 174 € | Salle N°3 A France | Catherine Bon |
| | Samedi | vacances scolaires | Stage gym zen stretching | suivant demande | | Ritter | Sylvie Bouteilloux |
| | | 23sept-2déc-3févr-24mars-26mai | Stage Qi Gong | stage complet 5 x 3h 14h00-17h00 | 159 € | | Marie -Louise Vinel |
| | | 30sept-18nov-9déc-13janv-10févr -10mar-7avr-19mai | Ateliers Yi Jing | stage complet 8 x 2h 14h00-16h00 | 120 € | | Véronique Coffineau |
| | | 7oct-18nov-9déc-13janv-10fév-10mars-7avr-5mai-2&23juin | Ateliers Sophrologie | stage complet 10 x 1h30 14h00-15h15 - /-15h30-16h45 | 159 € | | |
| | séances ouvertes aux adhérents et non adhérents avec supplément | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--------------|-------------|-------------|---|---|-------|--------|----------------------------|---------------|
| DANSE | Mercredi | 13h30 14h45 | Modern Jazz 2 | 8/10 ans - Ce2 Cm2 | 213 € | Ritter | Audrey Hopquin | |
| | | 14h45/15h45 | Modern Jazz 1 | 6/8 ans - Cp - Ce1 | 159 € | | | |
| | | 16h15/17h00 | Eveil Danse | 4/5 ans | 159 € | | Nathalie Guilgaut Klein | |
| | | 17h00/17h45 | Eveil Corporel | 3/4 ans | 159 € | | | |
| | | 15h00 16h00 | Street Dance | Débutants moyens (à partir de 8 ans) | 159 € | | Danse | Audrey Moreau |
| | | 16h00 17h15 | | Intermédiaire 1 | 195 € | | | |
| | | 17h15 18h45 | | Intermédiaire 2 | 213 € | | | |
| | | 19h00 20h30 | | Confirmés | 213 € | | | |
| | 20H30 22h00 | Adultes | 213 € | | | | | |
| | Vendredi | 17h30 19h00 | Modern Jazz 4 | 11- 13 ans | 213 € | Ritter | Nathalie Guilgaut Klein | |
| | | 19h00/20h30 | Modern Jazz 5 | 14ans et + confirmés | 213 € | | | |
| | | 20h30/22h00 | Modern Jazz 6 | Ados - Adultes confirmés | 213 € | | | |
| | | 20h30/22h00 | Danses du monde (Océanie, Antilles, Brésil, Cuba...) | Tout public | 213 € | | | Danse |

COURS DE DANSE SUPPLEMENTAIRE POSSIBLE A NIVEAU EGAL au TARIF de 99 €