

ALB ACTIVITÉS 2018 - 2019 DU 10 SEPTEMBRE 2018 AU 22 JUIN 2019
PREVISIONS CALENDRIER SPORTIF

	JOUR	HEURES	ACTIVITES	PUBLIC	TARIF	LIEU	SALLE					
GYM	Lundi	9h00/10h30	Gym Tonic	Tout public	voir ci-dessous	CO*	Danse					
		19h00/20h00					Ritter					
		18h30/19h30	Gym "Pilates"				Danse					
		19h30-20h30	Pilates-/-Stretching				Ritter					
		20h00/21h30	Cardio-Fitness				Ritter					
	Mardi	9h00/10h30	Gym Douce				Ritter					
	Mercredi	9h30/10h30	Swiss ball et/ou "Pilates"				Ritter					
		10h30/11h30	Swiss ball									
	Jeudi	14h00/15h30	Gym Tonic									
		19h00/20h00										
	Tarif cours de GYM: 1h00 141€ - 1h30 190€ ou forfait 2 cours au choix 225€ 3 cours au choix 318€											
	Samedi	9h30/10h15	Bébé Gym					15/24 mois	162 €	Ritter		
		10h15/11h00						24/36 mois	162 €			
11h15/12h00 12h00/12h45		Eveil Gym	3 / 5 ans	144 €								
DETENTE	Lundi	14h00/15h00	Marche Nordique	Accessible à tout adhérent avec un supplément de 50 € Pour les non adhérent supplément de 75 €		CO*		----				
	Mardi	18h00/19h00	Yoga	Débutant	180 €		Salle N°1 A France					
		19h00/20h30		Confirmés	261 €							
	Jeudi	12h15/13h15	Yoga	Confirmés	180 €		Salle N°1&2 A France					
	Samedi	29/09-1/12/2018 26/01-30/03/2019	Stage Qi Gong	stage complet 4 x 3h 14h00-17h00	128 €							
		06/10-10/11-15/12/2018 12/01-09/02-16/03-13/04- 18/05-15/06/2019	Ateliers Sophrologie	stage complet 9 x 1h30 14h00-15h15 - /-15h30-16h45	162 €							
scéances ouvertes aux adhérents et non adhérents avec supplément												
DANSE	Mercredi	10h15 11h00	Eveil Danse	5/6 ans	162 €	CO*	Danse					
		11h00 12h00	Modern Jazz 1	6/8 ans - Cp - Ce1	162 €							
		16h15 17h15	Modern Jazz 2	8/10 ans - Ce2 Cm2	162 €		Ritter					
		17h15 18h00	Eveil Corporel	3/4 ans	162 €							
		15h00 16h00	Street Dance	Débutants moyens (à partir de 8 ans)	162 €		Danse					
		16h00 17h15		Intermédiaire 1	195 €							
		17h15 18h45		Intermédiaire 2	216 €							
		19h00 20h30		Confirmés	216 €							
		20h30 22h00		Adultes	216 €							
		Vendredi	17h30 19h00	Modern Jazz 4	11- 13 ans		213 €	Ritter				
	20h30 22h00		Jazz Dance	Adultes	216 €							
COURS DE DANSE SUPPLEMENTAIRE POSSIBLE A NIVEAU EGAL au TARIF de 99 €												