

Réservé à l'administration	
date du jour	numéro

Nom - prénom :				
Date de naissance :				
Adresse :				
Tél. :	G.S.M. :			
Adresse e-mail :				

Récapitulatif des cours choisis (à compléter)

COURS	HORAIRE		CHOIX	PRIX
Abdos-fessiers (YL)	lundi	09h15 à 10h30		30,00 €
Abdos-périnée (YL)	vendredi	09h15 à 10h30		30,00 €
Ab-dos Entr'Ainés (CP)	jeudi	13h30 à 14h40		30,00 €
Ab-dos Entr'Ainés (CP)	vendredi	15h00 à 16h10		30,00 €
Aquagym (YL) - SOUS RESERVE				15,00 €
Badminton (JD)	mercredi	09h00 à 11h30		30,00 €
Danse en ligne et danse country (CL)	mercredi	10h45 à 12h00		30,00 €
Du souffle et du cœur (YL)	mercredi	09h15 à 10h30		30,00 €
Gymnastique d'entretien (CL)	jeudi	10h30 à 11h30		30,00 €
Gymnastique douce (YL)	jeudi	10h45 à 11h45		30,00 €
Indiaca (JD)	jeudi	09h00 à 10h30		30,00 €
Marches (5Km) (JD)	lundi	13h00 à 18h00		15,00 €
Randonnées pédestres (7-9 Km) (JD)	mardi	13h00 à 18h00		15,00 €
Marches (5Km) (CP)	mercredi	13h00 à 18h00		15,00 €
Randonnées pédestres (7-9 Km) (CL)	jeudi	13h00 à 18h00		15,00 €
Mise en forme & équilibre corporel (CL)	mardi	11h00 à 12h15		30,00 €
Pilates (YL)	lundi	10h45 à 12h00		30,00 €
Santé du dos (YL)	mardi	09h15 à 10h30		30,00 €
Stretching (YL)	jeudi	09h15 à 10h30		30,00 €
Stretching postural (CP)	jeudi	15h00 à 16h10		30,00 €
Stretching rythmique (CP)	vendredi	13h30 à 14h40		30,00 €
Volley-ball (JD)	jeudi	10h30 à 12h00		30,00 €
Yoga et relaxation (CL)	mardi	15h15 à 16h45		30,00 €
Zumba Gold (CL)	mardi	13h45 à 14h45		30,00 €