

**Cours d'essai à partir du
Mercredi 19 avril 2023
Cours mixtes à partir de 12 ans**

**NOUVEAU
à ST JEAN-LES-
DEUX-JUMEAUX**



jours	heures	salle	COURS
cours traditionnel			
MERCREDI	17H30/18H15	Salle des sports rue du Père MARY	gym douce tout public ADO/ADULTES/SENIORS
cours de 45 mn en musique			
cours traditionnel			
MERCREDI	18H30/19H15	Salle des sports rue du Père MARY	renforcement/musculaire Abdo/fessiers/cuisses
cours de 45 mn en musique - avec ou sans matériel			
cours spécifique			
MERCREDI	19H30/20H25	Salle des sports rue du Père MARY	PILATES
cours de 55 mn en musique - avec ou sans matériel - Technique de souplesse-gainage			
cours traditionnel			
MERCREDI	20H30/21H15	Salle des sports rue du Père MARY	Stretching Etirements Assouplissements
cours de 45 mn en musique - avec ou sans matériel			

du 19 avril au 26 juillet 2023 = 15 semaines (sous réserve d'un minimum d'inscriptions)

TARIFS :	45 mn de cours traditionnel = 6 €	ou	50 € les 10 heures de cours
	1 heure de cours de PILATES = 10 €	ou	90 € les 10 heures de cours
	2 cours traditionnels (45 mn) dans la semaine = 10 €		
	1 cours traditionnel + 1 heure de PILATES = 15 €		



TARIFS pour la fin de saison ! Des forfaits annuels seront proposés en septembre 2023

TARIFS à titre indicatif pour la saison 2023/2024 et pour 34 semaines de cours (hors congés scolaires)

FRAIS d'adhésion obligatoires (licence, assurance, frais de dossier, frais de fonctionnement) 40 €

FRAIS de cours : 1 cours traditionnel = 150€ - 2 cours traditionnels = 250€

1 cours PILATES = 200€

1 cours PILATES + 1 cours traditionnel = 300€

CARNET de 10 cours traditionnels = 80€ PILATES = 100€

Par mesure d'hygiène merci de prévoir votre tapis

Egalement une bouteille d'eau, une serviette et des chaussures propres pour accéder à la salle

Le plus :

1 COURS de 2h de marche nordique/sportive/énergétique (vendredi ou samedi ou dimanche)

TARIFS Licenciés 11 € - NON Licenciés 12 € - Location de bâtons 3 €



POUR TOUS RENSEIGNEMENTS

Pascaline professionnelle du sport depuis plus de 30 ans

sport.sante.nature.77660@gmail.com Tél. 06 42 14 97 23