Activités Physiques et Sportives

Aïkido (*Ados et Adultes*)
Mercredi de 19h45 à 21h15 - Tarif : 180€ par an
M. Jean-Baptiste Michalowicz

Atelier d'Aikishintaiso
Gymnastique de « l'être corps-esprit »
Mercredi de 19h15 à 19h45 - Tarif : 60€ par an
Gratuit pour les adhérents du cours d'Aïkido
M. Jean-Baptiste Michalowicz

Baseball (*Enfants et Ados de 6 à 16 ans*)
Mardi de 17h30 à 18h30 (au stade) - Tarif : 177€ par an
M. Kevin Mikrut

Gym Abdo-Fessiers (*Adultes*)
Lundi de 19h30 à 20h30 - Tarif : 177€ par an
Mme Edith Obry

Gym Douce (*Adultes*)
Lundi de 11h00 à 12h00 - Tarif : 177€ par an
Mme Fiona Joubert

Hip-Hop (*Enfants et Ados*)
Mardi de 17h30 à 18h30 - Tarif : 177€ par an
M. Sylvio Coco Viloin

Karate (*Enfants à partir de 5 ans*)
Mercredi de 17h45 à 18h45 - Tarif : 177€ par an
Mme Christelle Rundstadler Pruvôt

Karate Contact (*Ados et Adultes*)
Jeudi de 19h15 à 20h15 - Tarif : 177€ par an
Mme Christelle Rundstadler Pruvôt

Marche Nordique *Marche encadrée par un guide*
1er mercredi du mois de 9h00 à 12h00 niv. renforcé - Tarif : 78€ par an
3ème mercredi du mois de 9h00 à 11h00 niveau intermédiaire
M. Julien Masson

▲ Un **tapis personnel** est obligatoire pour les cours au sol
et le **port du masque** est obligatoire durant les déplacements ▲

Modern'Jazz (*Enfants de 5 à 9 ans*)
Lundi de 17h00 à 18h00 - Tarif : 177€ par an
Mme Sylvie Turner

Pilates (*Ados et Adultes*)
Mardi de 10h00 à 11h00 niveau intermédiaire - Tarif : 240€ par an
Vendredi de 10h00 à 11h00 niveau débutant
Mme Sylvie Turner

Qi Gong (*Ados et Adultes*)
Lundi de 19h00 à 21h00 - Tarif : 210€ par an
M. Bertrand Tyczynski au 01 34 78 15 78

Qi Gong Bâton (*Adultes*)
Mercredi de 7h30 à 8h45 - Gratuit
M. Bertrand Tyczynski au 01 34 78 15 78

Tennis de table
Lundi de 20h40 à 22h00 - Pratique libre - Tarif : 30€ par an
M. Alain Dumont

Tennis de table (*Enfants à partir de 9 ans*)
Mardi de 17h00 à 18h00 - cours - Tarif 177€ par an
M. Alain Dumont

Taï Chi Chuan (*Adultes*)
Samedi de 9h00 à 10h15 cours débutants - Tarif : 165€ par an
Samedi de 10h30 à 11h45 cours avancés
Mme Hélène Tirtoff au 06 46 73 16 37

Yoga (*Ados et Adultes*)
Vendredi de 19h00 à 20h15 - Tarif : 195€ par an
Mme Cristina Ribeiro

Zumba (*à partir de 5 ans*)
Mercredi de 14h00 à 15h00 - Tarif : 177€ par an
Mme Nadia Del Colle

o *Une activité d'accompagnement en musculation au city stade est en projet*

▲ **Attention**, certificat médical **obligatoire** pour toute activité sportive !
Sans certificat, aucune entrée possible en cours après le 28/09 ▲