ACTIVITÉS ADULTES

GYMNASTIQUE

Deux activités (cardio et renforcement musculaire), au choix ou à combiner

Horaires	Mardi 19h - 20h (renfo dynamique/cardio)	**Professeur**	Jacinte CATHIEUTEL
	Mardi 20h - 21h (renfo)	**Lieu**	Gymnase de l'école élémentaire
	Jeudi 19h - 20h (renfo)	**Tarifs**	150€* (+15€ d'adhésion)

STRETCHING

Gagnez en souplesse et en bien-être avec des exercices d'étirement et de respiration

Horaires	Mardi 19h - 20h **(1 place)**	**Professeur**	Jessica BEL
		Lieu	Salle de danse de l'école maternelle
		Tarifs	150€* (+15€ d'adhésion)

YOGA

Découverte du Yoga Vinyasa avec postures, souffle et méditation pour une meilleure santé

Horaires	Mardi 20h - 21h **(COMPLET)**	**Professeur**	Laura GRODWOHL / Marion DANELUZZI
	Jeudi 19h - 20h **(COMPLET)**	**Lieu**	Salle de danse de l'école maternelle
	Jeudi 20h - 21h **(COMPLET)**	**Tarifs**	150€* (+15€ d'adhésion)

PILATES

Renforcer ses muscles, améliorer sa posture, développer sa coordination et sa concentration

Horaires	Lundi 19h - 20h **(COMPLET)**	**Professeur**	M. DANELUZZI / B. LÉONFORTE / L. MILLIER
	Lundi 20h - 21h **(COMPLET)**	**Lieu**	Salle de danse de l'école maternelle
	Mercredi 19h - 20h **(COMPLET)**	**Tarifs**	150€* (+15€ d'adhésion)
	Mercredi 20h - 21h **(COMPLET)**		
	Vendredi 19h - 20h **(COMPLET)**		

ZUMBA

Combiner le plaisir de danser aux bienfaits d'une séance de cardio

Horaires	Lundi 19h - 20h	**Professeur**	Charlène RISSOAN
		Lieu	Gymnase de l'école élémentaire
		Tarifs	150€* (+15€ d'adhésion)

BOXE

Pour se défouler et renforcer son corps, dans un esprit ludique et bon enfant

Horaires	Lundi 20h - 21h **(COMPLET)**	**Professeur**	Santo CANNAVO
	Jeudi 20h - 21h	**Lieu**	Gymnase de l'école élémentaire
		Tarifs	150€* (+15€ d'adhésion)

BADMINTON

Entrainements et match pour le plaisir !
Raquettes, volants et chaussures à prévoir

Horaires	Mardi 20h - 21h **(COMPLET)**	**Professeur**	Activité autogérée
	Mercredi 19h - 20h **(COMPLET)**	**Lieu**	Gymnase de l'école Montbrillant
		Tarifs	80€* (+15€ d'adhésion)

BASKET

Entrainements et match pour le plaisir !
Chaussures adaptées à prévoir

Horaires	Mercredi 20h - 21h **(2 places)**	**Professeur**	Activité autogérée
		Lieu	Gymnase de l'école Montbrillant
		Tarifs	80€* (+15€ d'adhésion)

FUTSAL

Entrainements et match pour le plaisir !
Chaussures adaptées à prévoir

Horaires	Jeudi 21h30 - 23h **(COMPLET)**	**Professeur**	Activité autogérée
		Lieu	Gymnase de la SEPR
		Tarifs	150€* (+15€ d'adhésion)

*Le tarif de chaque activité est majoré de 15€ pour les personnes extérieures au groupe scolaire Nové-Josserand.