

**ACTIVITES 2017 / 2018 - GRANDE SALLE**

à partir du lundi 18 septembre 2017

Tarif du cours A/E ( 30 € + ...€ )

<b>LUNDI</b>	08 h 45 - 09 h 45	GYM.	Paola MIGNON	55 €
	10 h 00 - 12 h 30	COUTURE	Fatiha NOURA	90 €
	14 h 00 - 15 h 30	GYM. Douce / Forme Bien Etre / Relaxation/	Colette TEYSSIER-CHEYROUX	70 €
	16 h 00 - 18 h 00	PING - PONG	Gilbert MALLET	0€
	18 h 15 - 19 h 15	GYM.	Sylvie FEIGRE	55 €
	19 h 25 - 20 h 25	GYM.-STRETCHING -	Paola MIGNON	55€
	20 h 35 - 21 h 35	YOGA NIDRA	Colette BRUGGHEMAN (maxi 35 inscrits)	55 € nouveau
<b>MARDI</b>	08 h 45 - 09 h 45	GYM. Renforcement musculaire.	Paola MIGNON	55 €
	10 h 00 - 12 h 30	COUTURE	Fatiha NOURA	90 €
	17 h 15 - 18 h 45	QI GONG (maxi 25 inscrits)	Jeanne LAURENCIN	70 €
	18 h 55 - 19 h 55	GYM.	Sylvie FEIGRE	55 €
	20 h 00 - 21 h 00	ROCK (1 <sup>er</sup> Niveau)	Pierre DACHEUX (maxi 30 inscrits)	55€
	21 h 05 - 22 h 05	ROCK (2 <sup>ème</sup> Niveau)	Pierre DACHEUX (maxi 30 inscrits)	55 €
<b>MERCREDI</b>	09 h 00 - 10 h 30	GYM. Douce / Forme Bien Etre / Relaxation/	Colette TEYSSIER-CHEYROUX	70 €
	10 h 45 - 12 h 15	Atelier RIGOLOGIE (maxi 20 inscrits)	Marie Laure BOURBON	70 €
	14 h 00 - 15 h 30	Atelier RIGOLOGIE (maxi 20 inscrits)	Marie Laure BOURBON	70 €
	16 h 00 - 17 h 00	GYM - Équilibre Coordination, Détente respiratoire,	Colette TEYSSIER-CHEYROUX	55 €
	17 h 05 - 18 h 05	GYM - Barre au Sol, Assouplissement musc. Articul.	Colette TEYSSIER-CHEYROUX	55 €
	18 h 10 - 19 h 40	GYM - Douce / Relaxation	Colette TEYSSIER-CHEYROUX	70€
	20 h 00 - 21 h 30	DANSES AFRICAINES	Mark JOE	70 €
<b>JEUDI</b>	08 h 45 - 09 h 45	GYM. - STRETCHING -.	Paola MIGNON	55 €
	10 h 00 - 11 h 15	TAI CHI CHUAN (1an et + de pratique)	Christine VOGEL	60 €
	12 h 15 - 13 h 30	YOGA (maxi 35 inscrits)	Catherine FERDI	60 € nouveau
	14 h 00 - 16 h 00	DESSIN - PEINTURE	Corine MESTRE	80 €
	18 h 00 - 19 h 00	COUNTRY (1 <sup>er</sup> Niveau - Débutants)	Annie POINTUD	55 €
	19 h 15 - 20 h 15	COUNTRY (2 <sup>ème</sup> Niveau - Novices)	Annie POINTUD	55 €
	20 h 30 - 21 h 30	COUNTRY (3 <sup>ème</sup> Niveau - Novices, Intermédiaires)	Annie POINTUD	55 €
<b> VENDREDI</b>	08 h 45 - 09 h 45	GYM. Renforcement musculaire.	Paola MIGNON	55 €
	10 h 00 - 11 h 00	STRETCHING POSTURAL	Francés Van WIK de VRIES	55 €
	18 h 00 - 19 h 15	YOGA (maxi 35 inscrits)	Colette BRUGGHEMAN	60 €
	19 h 25 - 20 h 25	DANSES ORIENTALES (niveau 1)	Amandine COMPAIN	55 €
	20 h 30 - 21 h 30	DANSES TRIBAL-FUSION	Amandine COMPAIN	55 €
	21 h 35 - 22 h 35	DANSES ORIENTALES (niveau 2)	Amandine COMPAIN	55 € nouveau
<b>SAMEDI</b>	10 h 00 - 11 h 30	DANSES INDIENNES (10 inscrits minimum)	Catherine ASSELOT	70€

**ACTIVITES 2017 / 2018 - PETITE SALLE**

à partir du lundi 18 septembre 2017

<b>LUNDI</b>	09 h 00 - 10 h 00	STRETCHING POSTURAL	Francés Van WIK de VRIES	55 €
	14 h 00 - 15 h 30	Atelier THEATRE ADULTES «coup d'éclat»	Isabelle SAVARY (maxi 12 inscrits)	70 €
	18 h 00 - 19 h 30	GUIWARE Sèche (1/2 ans de pratique)	Pierre Denis ROURE (maxi 12 Inscrits)	70 €
	19 h 30 - 21 h 00	GUIWARE Sèche (6 et + de pratique)	Pierre Denis ROURE (maxi 12 Inscrits)	70 €
	21 h 00 - 22 h 30	GUIWARE Sèche (3/5 ans pratique, + 12 ans)	Pierre Denis ROURE (maxi 12 Inscrits)	45/70 €
<b>MARDI</b>	08 h 30 - 10 h 00	ANGLAIS (débutants/moyens)	Romy LEIB	70 €
	10 h 15 - 11 h 45	ANGLAIS (moyens/ Avancés)	Romy LEIB	70 €
	14 h 00 - 15 h 30	ANGLAIS Conversation	Romy LEIB (mini 10 Inscrits)	70 €
	16 h 45 - 17 h 45	SHENG ZHEN GI CONG	Mireille RICHARD (mini 12 inscrits)	55 €
	18 h 00 - 19 h 15	YOGA	Colette BRUGGHEMAN (maxi 18 inscrits)	60 €
	19 h 30 - 20 h 45	YOGA	Colette BRUGGHEMAN (maxi 18 inscrits)	60 €
<b>MERCREDI</b>	10 h 45 - 11 h 45	SOPHROLOGIE	Claude FAVIER	55 €
	13 h 30 - 15 h 00	Atelier ANGLAIS ludique (enfants 4-9 ans)	Marie PETIT (mini 8 Inscrits)	45 €
	18 h 45 - 19 h 45	SOPHROLOGIE	Claude FAVIER	55 €
	20 h 00 - 21 h 15	FLAMENCO (débutants)	Brigitte JENSEN-CASTEL	60 €
<b>JEUDI</b>	14 h 30 - 17 h 30	Atelier TRICOT	Martine DAUBIES (Animation / Bénévoles)	0 €
	18 h 30 - 19 h 30	GYM.	Paola MIGNON (maxi 20 Inscrits)	55 €
	20 h 00 - 21 h 30	Atelier THÉATRE ADULTE « coup de théâtre » Pour les nouveaux, 1 <sup>er</sup> cours le 12 octobre	Isabelle SAVARY (maxi 12 Inscrits)	70 €
<b> VENDREDI</b>	18 h 00 - 19 h 30	GUIWARE Sèche (débutants à partir de 12 ans)	Pierre Denis ROURE (maxi 12 Inscrits)	45/70 €
	19 h 30 - 22 h 30	GUIWARE (Projet guitare : cours de 3h00 )	Pierre Denis ROURE (maxi 12 Inscrits)	100 €
<b>SAMEDI</b>	10 h 30 - 11 h 45	YOGA	Colette BRUGGHEMAN (maxi 18 inscrits)	60€ nouveau

**ACTIVITES 2017/2018 - Hors Locaux du Mille Club**

à partir du lundi 18 septembre 2017

<b>LUNDI</b>	19 h 00 - 20 h 30	Atelier CHANT "Coup de Cœur"	Isabelle SAVARY (au Gymnase VERLAGUET)	70 €
<b>JEUDI</b>	19 h 30 - 21 h 00	FLAMENCO (moyens confirmés)	Brigitte JENSEN-CASTEL (Salle du CHANGIL)	70 €
<b> VENDREDI</b>	13 h 30 - 18 h 00	MARCHE / RANDO	Béatrice, Paola, Gaby, Jean- Paul, Patrice	0€

**TARIFS / Année** : Une cotisation de base de 30,00 € pour tous à laquelle s'ajoute le montant (annuel) des activités

**Adultes** : Pour 1 Cours de 1h00 = 55€, de 1h15 = 60€, de 1h30 = 70€, de 2h00 = 80€, de 2h30=90€, de 3h00 = 100€

**Enfants, nés après 1<sup>er</sup> sept 2004** : Pour 1 Cours de 1h30 = 45€ (Guitare, Anglais ludique)

Pour : Ping-pong / Marche / Tricot : 30 € = l'adhésion au MC

Pour les cours supplémentaires = tarif du cours choisi - (moins) 10,00 € par nouveau cours

Version du 22sept. 2017