

ACTIVITES 2018 / 2019 - GRANDE SALLE à partir du lundi 17 septembre 2018

			Tarif du cours (30 € +€)
LUNDI	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	TENNIS DE TABLE Loisir	Gilbert MALLET 0€
	COMPLET 18 h 15 - 19 h 15	GYM. COMPLET	Sylvie FEIGRE 55 € COMPLET
MARDI	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 €
	08 h 45 - 09 h 45	GYM. Renforcement musculaire.	Paola MIGNON 55 €
	10 h 00 - 12 h 30	COUTURE	Fatiha NOURA 90 €
	COMPLET 17 h 15 - 18 h 45	QI GONG COMPLET	Jeanne LAURENCIN (maxi 25 inscrits) 70 € COMPLET
COMPLET 18 h 55 - 19 h 55	GYM. COMPLET	Sylvie FEIGRE 55 € COMPLET	
MERCREDI	20 h 00 - 21 h 00	ROCK (1 ^{er} Niveau)	Pierre DACHEUX (maxi 30 inscrits) 55€
	21 h 05 - 22 h 05	ROCK (2 ^{ème} Niveau)	Pierre DACHEUX (maxi 30 inscrits) 55 €
	09 h 00 - 10 h 30	GYM. Douce / Forme Bien Etre / Relaxation	Colette TEYSSIER-CHEYROUX 70 €
	10 h 45 - 12 h 15	RIGOLOGIE	Marie Laure BOURBON (maxi 20 inscrits) 70 €
	14 h 00 - 15 h 30	RIGOLOGIE	Marie Laure BOURBON (maxi 20 inscrits) 70 €
JEUDI	16 h 00 - 17 h 00	GYM - Équilibre Coordination, Mémorisation	Colette TEYSSIER-CHEYROUX 55 €
	17 h 05 - 18 h 05	GYM - Barre au Sol, Assouplissement	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 €
	08 h 45 - 09 h 45	GYM. - STRETCHING	Paola MIGNON 55 €
COMPLET 10 h 00 - 11 h 15	T'AI CHI CH'UAN COMPLET	Christine VOGEL 60 € COMPLET	
COMPLET 14 h 00 - 16 h 00	DESSIN - PEINTURE COMPLET	Corine MESTRE 80 € COMPLET	
VENDREDI	18 h 00 - 19 h 00	COUNTRY (1 ^{er} Niveau - Débutants)	Annie POINTUD 55 €
	19 h 15 - 20 h 15	COUNTRY (2 ^{ème} Niveau - Novices)	Annie POINTUD 55 €
	20 h 30 - 21 h 30	COUNTRY (3 ^{ème} Niveau - Novices, Intermédiaires)	Annie POINTUD 55 €
	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 €
COMPLET 18 h 00 - 19 h 15	YOGA INTEGRAL COMPLET	Colette BRUGGHEMAN (maxi 35 inscrits) 60 € COMPLET	
SAMEDI	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 €
	10 h 00 - 11 h 30	DANSES INDIENNES (10 inscrits minimum)	Catherine ASSELOT 70€

ACTIVITES 2018 / 2019 - PETITE SALLE à partir du lundi 17 septembre 2018

LUNDI	09 h 00 - 10 h 00	STRETCHING POSTURAL	Francés Van WIK de VRIES 55 €
	12 h 15 - 13 h 30	YOGA POUR TOUS	Catherine FERDI (maxi 20 inscrits) 60 € <i>nouveau</i>
	14 h 00 - 15 h 30	THÉÂTRE ADULTES «COUP D'ECLAT»	Isabelle SAVARY (maxi 12 inscrits) 70 €
	COMPLET 18 h 00 - 19 h 30	GUIWARE (1/2 ans de pratique) COMPLET	Pierre Denis ROURE (maxi 10 inscrits) 70 € COMPLET
	COMPLET 19 h 30 - 21 h 00	GUIWARE (6 et + de pratique) COMPLET	Pierre Denis ROURE (maxi 10 inscrits) 70 € COMPLET
MARDI	21 h 00 - 22 h 30	GUIWARE (3/5 ans pratique, + 12 ans)	Pierre Denis ROURE (maxi 10 inscrits) 45/70 €
	08 h 30 - 10 h 00	ANGLAIS (débutants/moyens) COMPLET	Romy LEIB 70 € COMPLET
	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 €
COMPLET 18 h 00 - 19 h 15	YOGA INTEGRAL COMPLET	Colette BRUGGHEMAN (maxi 20 inscrits) 60 € COMPLET	
COMPLET 19 h 30 - 20 h 45	YOGA INTEGRAL COMPLET	Colette BRUGGHEMAN (maxi 20 inscrits) 60 € COMPLET	
MERCREDI	10 h 45 - 11 h 45	SOPHROLOGIE	Claude FAVIER 55 €
	13 h 30 - 15 h 00	ANGLAIS LUDIQUÉ (enfants 4-9 ans)	Marie PETIT (mini 8 Inscrits) 45 €
	18 h 45 - 19 h 45	SOPHROLOGIE COMPLET	Claude FAVIER 55 €
	20 h 00 - 21 h 15	FLAMENCO (débutants)	Brigitte JENSEN-CASTEL 60 €
	14 h 30 - 17 h 30	TRICOT	Martine DAUBIES 0 €
JEUDI	18 h 30 - 19 h 30	GYM.	Paola MIGNON (maxi 20 inscrits) 55 €
	20 h 00 - 21 h 30	THÉÂTRE ADULTE «COUP DE THÉÂTRE» COMPLET	Isabelle SAVARY (maxi 12 inscrits) 70 € COMPLET
	18 h 00 - 19 h 30	GUIWARE (débutants à partir de 12 ans)	Pierre Denis ROURE (maxi 10 inscrits) 45/70 €
	19 h 30 - 22 h 30	GUIWARE (Projet concert Savas'kalé : cours de 3h00)	Pierre Denis ROURE (maxi 10 inscrits) 100 €
	SAMEDI 10 h 30 - 11 h 45	YOGA INTEGRAL COMPLET	Colette BRUGGHEMAN (maxi 20 inscrits) 60€ COMPLET

ACTIVITES 2018/2019 - Hors Locaux du Mille Club à partir du lundi 17 septembre 2018

LUNDI	19 h 00 - 20 h 30	CHORALE «COUP DE CHŒUR »	Isabelle SAVARY (au Gymnase VERLAGUET) 70 €
JEUDI	19 h 30 - 21 h 00	FLAMENCO (moyens confirmés)	Brigitte JENSEN-CASTEL (Salle La Glacière) 70 €
VENDREDI	13 h 15 - 18 h 00	MARCHE / RANDO	Béatrice, Paola, Solange, Gaby, Jean- Paul, Patrice, Louis-Pierre, 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^{er} sept 2005 : Pour 1 Cours de 1h30 = 45€ (Guitare, Anglais ludique)
 Pour : Tennis de Table / Marche / Tricot : 30 € = l'adhésion au MC
 Pour les cours supplémentaires = tarif du cours choisi - (moins) 10,00 € par nouveau cours