



ACTIVITES 2020 / 2021 - GRANDE SALLE

à partir du lundi 14 septembre 2020

Tarif annuel du cours (30 € +...€)

LUNDI	08 h 45 - 09 h 45	GYM*	Paola MIGNON	55 €
COMPLET	12 h 15 - 13 h 30	YOGA POUR TOUS* COMPLET	Catherine FERDI	60 € COMPLET
	14 h 00 - 15 h 30	GYM. Douce / Forme Bien Être / Relaxation*	Colette TEYSSIER-CHEYROUX	70 €
COMPLET	16 h 00 - 18 h 00	TENNIS DE TABLE COMPLET	Gilbert MALLET	0€ COMPLET
COMPLET	18 h 10 - 19 h 10	GYM* COMPLET	Sylvie FEIGRE	55 € COMPLET
	19 h 20 - 20 h 20	GYM - STRETCHING*	Paola MIGNON	55€
COMPLET	20 h 30 - 22 h 00	CHORALE « COUP DE CŒUR » COMPLET	Isabelle SAVARY	70 € COMPLET
MARDI	08 h 45 - 09 h 45	GYM Renforcement musculaire*	Paola MIGNON	55 €
	10 h 00 - 12 h 30	COUTURE	Mélanie COURTONNE	90 €
	13 h 30 - 16 h 00	COUTURE	Mélanie COURTONNE	90 €
	17 h 15 - 18 h 45	QI GONG*	Jeanne LAURENCIN	70 €
	18 h 55 - 19 h 55	GYM*	Sylvie FEIGRE	55 €
MERCREDI	09 h 00 - 10 h 30	GYM Douce / Forme Bien-être / Relaxation* COMPLET	Colette TEYSSIER-CHEYROUX	70 € COMPLET
	10 h 45 - 12 h 15	RIGOLOGIE	Marie Laure BOURBON	70 €
	14 h 00 - 15 h 30	RIGOLOGIE	Marie Laure BOURBON	70 €
	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€
JEUDI COMPLET	08 h 45 - 09 h 45	GYM - STRETCHING* COMPLET	Paola MIGNON	55 € COMPLET
	10 h 00 - 11 h 30	T'ĀĪ CHI CH'UAN	Christine VOGEL	70 €
COMPLET	14 h 00 - 16 h 00	DESSIN - PEINTURE COMPLET	Corine MESTRE	80 € COMPLET
	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 €
VENDREDI	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	17 h 45 - 19 h 00	YOGA INTÉGRAL* COMPLET	Colette BRUGGHEMAN	60 € COMPLET
	19 h 15 - 20 h 15	DANSES ORIENTALES (Niveau 1)	Amandine COMPAIN	55 €
	20 h 20 - 21 h 20	DANSES TRIBAL-FUSION	Amandine COMPAIN	55 €
	21 h 25 - 22 h 25	DANSES ORIENTALES (Niveau 2)	Amandine COMPAIN	55 €
SAMEDI COMPLET	10 h 00 - 11 h 30	DANSES INDIENNES COMPLET	Catherine ASSELOT	70€ COMPLET

ACTIVITES 2020 / 2021 - PETITE SALLE

à partir du lundi 14 septembre 2020

LUNDI COMPLET	09 h 00 - 10 h 00	STRETCHING POSTURAL* COMPLET	Francés Van WIK de VRIES	55 € COMPLET
	14 h 00 - 15 h 30	THÉÂTRE ADULTES « COUP D'ÉCLAT »	Isabelle SAVARY	70 €
	18 h 00 - 19 h 30	GUIWARE (1/2 ans de pratique)	Pierre Denis ROURE	70 €
	19 h 30 - 21 h 00	GUIWARE (6 et + de pratique)	Pierre Denis ROURE	70 €
	21 h 00 - 22 h 30	GUIWARE (3/5 ans pratique, + 12 ans)	Pierre Denis ROURE	45/70 €
MARDI	08 h 30 - 10 h 00	ANGLAIS (débutants/moyens)	Romy LEIB	70 €
COMPLET	10 h 15 - 11 h 45	ANGLAIS (moyens/avancés) COMPLET	Romy LEIB	70 € COMPLET
	14 h 00 - 15 h 30	ANGLAIS Conversation	Romy LEIB	70 €
	16 h 45 - 17 h 45	SHENG ZHEN	Mireille RICHARD	55 €
COMPLET	18 h 00 - 19 h 15	YOGA INTÉGRAL COMPLET	Colette BRUGGHEMAN	60 € COMPLET
COMPLET	19 h 30 - 20 h 45	YOGA INTÉGRAL COMPLET	Colette BRUGGHEMAN	60 € COMPLET
MERCREDI	10 h 45 - 11 h 45	SOPHROLOGIE* COMPLET	Mélanie VINCENT	55 € COMPLET
	17 h 30 - 18 h 30	SHENG ZHEN	Mireille RICHARD	55 €
COMPLET	18 h 45 - 19 h 45	SOPHROLOGIE* COMPLET	Mélanie VINCENT	55 € COMPLET
	20 h 00 - 21 h 15	FLAMENCO (débutants)	Brigitte JENSEN-CASTEL	60 €
JEUDI	14 h 30 - 17 h 30	TRICOT COMPLET	Martine DAUBIES	0 € COMPLET
COMPLET	18 h 30 - 19 h 30	GYM* COMPLET	Paola MIGNON	55 € COMPLET
	20 h 00 - 21 h 30	THÉÂTRE ADULTE « COUP DE THÉÂTRE »	Isabelle SAVARY	70 €
VENDREDI	18 h 00 - 19 h 30	GUIWARE (débutants à partir de 12 ans)	Pierre Denis ROURE	45/70 €
	19 h 30 - 22 h 30	GUIWARE (groupe Savas'kalé)	Pierre Denis ROURE	100 €
SAMEDI COMPLET	10 h 30 - 11 h 45	YOGA INTÉGRAL* COMPLET	Colette BRUGGHEMAN	60€ COMPLET

ACTIVITES 2020 / 2021 - HORS LOCAUX DU MILLE CLUB à partir du lundi 14 septembre 2020

LUNDI	18 h30 - 19 h30	YOGA NIDRA* NOUV. HORAIRE et SALLE	Colette BRUGGHEMAN (au Gymnase Verlaquet)	55 €
JEUDI	19 h 30 - 21 h 00	FLAMENCO (moyens/confirmés)	Brigitte JENSEN-CASTEL (Salle la Glacière)	70 €
VENDREDI	MARCHE/RANDO - Activité suspendue.			

* pour toutes les activités nécessitant un tapis de sol, merci de vous munir de votre tapis personnel

TARIFS / Année : Une adhésion 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 2007 : Pour 1 Cours de 1h30 = 45€ (Guitare) – A la fin d'activité l'enfant doit être récupéré par ses parents obligatoirement

Pour : Tennis de Table / Tricot : 30 € = l'adhésion au MC

Pour les cours supplémentaires = tarif du cours choisi – (moins) 10,00 € par nouveau cours sans prendre en compte les activités à 0€

Version du 05/10/2020