



ACTIVITES 2021 / 2022 - GRANDE SALLE

à partir du lundi 13 septembre 2021

			Tarif du cours (30 € +...€)
LUNDI	08 h 45 - 09 h 45	GYM*	Paola MIGNON 55 €
	10 h 00 - 11 h 00	PILATES *	Anne-Sophie JAILLARD 55 €
	12 h 15 - 13 h 30	YOGA POUR TOUS*	Catherine FERDI (maxi 25 inscrits) 60 €
	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	Gilbert MALLET 0€
	18 h 10 - 19 h 10	GYM*	Sylvie FEIGRE 55 €
	19 h 20 - 20 h 20	GYM – STRETCHING*	Paola MIGNON 55€
	20 h 30 - 22 h 00	CHORALE « COUP DE CHŒUR »	Isabelle SAVARY 70 €
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 (maxi 25 inscrits) 70 €
	18 h 55 - 19 h 55	GYM*	Sylvie FEIGRE 55 €
MERCREDI	09 h 00 - 10 h 30	GYM Douce / Forme Bien-être / Relaxation*	Colette TEYSSIER-CHEYROUX 70 €
	10 h 45 - 11 h 45	PILATES *	Anne-Sophie JAILLARD 55 €
	16 h 00 - 17 h 00	GYM-ANTI-STRESS – Dét Resp.& Musc/C. Cardiaque *	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	08 h 45 - 09 h 45	GYM – STRETCHING*	Paola MIGNON 55 €
	10 h 00 - 11 h 30	T'AÏ CHI CH'UAN	Christine VOGEL 70 €
	14 h 00 - 16 h 00	DESSIN - PEINTURE	Corinne MESTRE 80 €
	18 h 30 - 19 h 30	GYM*	Paola MIGNON 55 €
	19 h 35 - 20 h 35	LIA(Aérobic) *	Corinne GUYOT 55 €
VENDREDI	08 h 45 - 09 h 45	GYM Renforcement musculaire*	Paola MIGNON 55 €
	10 h 00 - 11 h 00	PILATES *	Anne-Sophie JAILLARD 55 €
	17 h 45 - 19 h 00	YOGA INTÉGRAL*	Colette BRUGGHEMAN (maxi 35 inscrits) 60 €
	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	10 h 00 - 11 h 30	DANSES INDIENNES	Catherine ASSELOT (10 inscrits minimum) 70€

ACTIVITES 2021 / 2022 - PETITE SALLE

à partir du lundi 13 septembre 2021

LUNDI	10 h 30 - 12 h 00	THÉÂTRE ADULTES « COUP D'ÉCLAT »	Isabelle SAVARY (maxi 12 inscrits) 70 €
	18 h 00 - 19 h 30	GUIWARE (1/2 ans de pratique)	Pierre Denis ROURE (maxi 10 inscrits) 70 €
	19 h 30 - 21 h 00	GUIWARE (6 et + de pratique)	Pierre Denis ROURE (maxi 10 inscrits) 70 €
	21 h 00 - 22 h 30	GUIWARE (3/5 ans pratique, + 12 ans)	Pierre Denis ROURE (maxi 10 inscrits) 45/70 €
MARDI	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	Mireille RICHARD (mini 12 inscrits) 55 €
	18 h 00 - 19 h 15	YOGA INTÉGRAL	Colette BRUGGHEMAN (maxi 20 inscrits) 60 €
	19 h 30 - 20 h 45	YOGA INTÉGRAL	Colette BRUGGHEMAN (maxi 20 inscrits) 60 €
MERCREDI	10 h 45 - 11 h 45	SOPHROLOGIE*	Mélanie VINCENT 55 €
	17 h 30 - 18 h 30	SHENG ZHEN	Mireille RICHARD (mini 12 inscrits) 55 €
	18 h 45 - 19 h 45	SOPHROLOGIE*	Mélanie VINCENT 55 €
	20 h 00 - 21 h 15	FLAMENCO (débutants)	Brigitte JENSEN-CASTEL 60 €
JEUDI	10h 00 - 11 h 00	PILATES *	Corinne GUYOT 55 €
	14 h 30 - 17 h 30	TRICOT	Martine DAUBIES 0 €
	18 h 30 - 20 h 00	FLAMENCO (moyens/confirmés)	Brigitte JENSEN-CASTEL 70 €
	20 h 00 - 21 h 30	THÉÂTRE ADULTE « COUP DE THÉÂTRE »	Isabelle SAVARY (maxi 12 inscrits) 70 €
VENDREDI	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 (groupe Savas'kalé)	Pierre Denis ROURE (maxi 10 inscrits) 100 €
SAMEDI	10 h 30 - 11 h 45	YOGA INTÉGRAL*	Colette BRUGGHEMAN (maxi 20 inscrits) 60€

ACTIVITES 2021 / 2022 - HORS LOCAUX DU MILLE CLUB ---à partir du lundi 13 septembre 2021

LUNDI	18 h30 - 19 h30	YOGA NIDRA*	Colette BRUGGHEMAN (au Gymnase Verlaquet) 55 €
--------------	-----------------	-------------	--

* 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 06/06/2022