



ACTIVITES 2022 / 2023 - GRANDE SALLE			à partir du lundi 12 septembre 2022	
			Tarif du cours à l'année (35 € + ...€)	
<b>LUNDI</b>	08 h 45 - 09 h 45	GYM*	Paola MIGNON	60 €
	10 h 00 - 11 h 00	<b>COMPLET</b> PILATES *	Anne-Sophie JAILLARD	<b>COMPLET</b> 60 €
	14 h 00 - 15 h 30	<b>COMPLET</b> GYM. Douce / Forme Bien Etre / Relaxation*	Colette TEYSSIER-CHEYROUX	<b>COMPLET</b> 75 €
	16 h 00 - 18 h 00	TENNIS DE TABLE	Gilbert MALLET	30 €
	18 h 10 - 19 h 10	<b>COMPLET</b> GYM TONIC*	Sylvie FEIGRE	<b>COMPLET</b> 60 €
	19 h 20 - 20 h 20	GYM STRETCHING*	Paola MIGNON	60 €
	20 h 30 - 22 h 00	CHORALE « COUP DE CŒUR »	Isabelle SAVARY	75 €
<b>MARDI</b>	08 h 45 - 09 h 45	GYM Renforcement musculaire*	Paola MIGNON	60 €
	10 h 00 - 12 h 30	<b>COMPLET</b> COUTURE	Mélanie COURTONNE	<b>COMPLET</b> 100 €
	13 h 30 - 16 h 00	<b>COMPLET</b> COUTURE	Mélanie COURTONNE	<b>COMPLET</b> 100 €
	17 h 15 - 18 h 45	QI GONG Avancés*	Jeanne LAURENCIN	75 €
	18 h 55 - 19 h 55	<b>COMPLET</b> GYM TONIC*	Sylvie FEIGRE	<b>COMPLET</b> 60 €
<b>MERCREDI</b>	09 h 00 - 10 h 30	GYM Douce / Forme Bien-être / Relaxation*	Colette TEYSSIER-CHEYROUX	75 €
	10 h 45 - 11 h 45	<b>COMPLET</b> PILATES *	Anne-Sophie JAILLARD	<b>COMPLET</b> 60 €
	16 h 00 - 17 h 00	GYM ANTI-STRESS – Dét Resp.& Musc/C. Cardiaque *	Colette TEYSSIER-CHEYROUX	60 €
	17 h 05 - 18 h 05	GYM - Barre au Sol, Assouplissement*	Colette TEYSSIER-CHEYROUX	60 €
	18 h 10 - 19 h 40	GYM - Douce Renforcement Musculaire Spécial Dos*	Colette TEYSSIER-CHEYROUX	75 €
	20 h 00 - 21 h 30	DANSES AFRICAINES	Mark JOE	75 €
<b>JEUDI</b>	08 h 45 - 09 h 45	GYM STRETCHING*	Paola MIGNON	60 €
	10 h 00 - 11 h 30	T'AÍ CHI CH'UAN	Jean-Luc FAURE	75 €
	14 h 00 - 16 h 00	DESSIN - PEINTURE	Corine MESTRE	90 €
	17 h 00 - 18 h 15	QI GONG Débutants/Entretien*	Jeanne LAURENCIN	65 €
	18 h 30 - 19 h 30	GYM*	Paola MIGNON	60 €
<b>VENDREDI</b>	08 h 45 - 09 h 45	GYM Renforcement musculaire*	Paola MIGNON	60 €
	10 h 00 - 11 h 00	<b>COMPLET</b> PILATES *	Anne-Sophie JAILLARD	<b>COMPLET</b> 60 €
	17 h 45 - 19 h 00	<b>COMPLET</b> YOGA INTÉGRAL*	Colette BRUGGHEMAN	<b>COMPLET</b> 65 €
	19 h 15 - 20 h 15	DANSES ORIENTALES (Niveau 1)	Amandine COMPAIN	60 €
	20 h 20 - 21 h 20	DANSES TRIBAL-FUSION	Amandine COMPAIN	60 €
	21 h 25 - 22 h 25	DANSES ORIENTALES (Niveau 2)	Amandine COMPAIN	60 €
<b>SAMEDI</b>	10 h 00 - 11 h 30	DANSES INDIENNES	Catherine ASSELOT	75 €

ACTIVITES 2022 / 2023 - PETITE SALLE			à partir du lundi 12 septembre 2022	
			Tarif du cours à l'année (35 € + ...€)	
<b>LUNDI</b>	10 h 30 - 12 h 00	THÉÂTRE ADULTES « COUP D'ÉCLAT »	Isabelle SAVARY	75 €
	18 h 00 - 19 h 30	<b>COMPLET</b> GUITARE (1 à 2 ans de pratique) Moyens	Pierre Denis ROURE	<b>COMPLET</b> 75 €
	19 h 30 - 21 h 00	<b>COMPLET</b> GUITARE (6 et + de pratique) Avancés	Pierre Denis ROURE	<b>COMPLET</b> 75 €
	21 h 00 - 22 h 30	GUITARE (3/5 ans pratique) Avancés	Pierre Denis ROURE	75 €
<b>MARDI</b>	08 h 30 - 10 h 00	ANGLAIS (débutants/moyens)	Romy LEIB	75 €
	10 h 15 - 11 h 45	<b>COMPLET</b> ANGLAIS (moyens/avancés)	Romy LEIB	<b>COMPLET</b> 75 €
	14 h 00 - 15 h 30	ANGLAIS Conversation	Romy LEIB	75 €
	16 h 45 - 17 h 45	SHENG ZHEN	Mireille RICHARD	60 €
	18 h 00 - 19 h 15	<b>COMPLET</b> YOGA INTÉGRAL*	Colette BRUGGHEMAN	<b>COMPLET</b> 65 €
	19 h 30 - 20 h 45	<b>COMPLET</b> YOGA INTÉGRAL*	Colette BRUGGHEMAN	<b>COMPLET</b> 65 €
<b>MERCREDI</b>	10 h 45 - 11 h 45	SOPHROLOGIE*	Mélanie VINCENT	60 €
	17 h 30 - 18 h 30	SHENG ZHEN	Mireille RICHARD	60 €
	18 h 45 - 19 h 45	SOPHROLOGIE*	Mélanie VINCENT	60 €
	20 h 15 - 21 h 30	FLAMENCO (débutants)	Brigitte JENSEN-CASTEL	65 €
<b>JEUDI</b>	10h 00 - 11 h 00	PILATES *	Nadia SOULLAMY	60 €
	18 h 25 - 19 h 55	FLAMENCO (moyens/confirmés)	Brigitte JENSEN-CASTEL	75 €
	20 h 00 - 21 h 30	<b>COMPLET</b> THÉÂTRE ADULTE « COUP DE THÉÂTRE »	Isabelle SAVARY	<b>COMPLET</b> 75 €
<b>VENDREDI</b>	18 h 00 - 19 h 30	<b>COMPLET</b> GUITARE Débutants	Pierre Denis ROURE	<b>COMPLET</b> 75 €
	19 h 30 - 22 h 30	GUITARE (groupe Savas'kalé)	Pierre Denis ROURE	110 €
<b>SAMEDI</b>	10 h 30 - 11 h 45	<b>COMPLET</b> YOGA INTÉGRAL*	Colette BRUGGHEMAN	<b>COMPLET</b> 65 €

ACTIVITES 2022 / 2023 - Gymnase Verlaguet (Salle Fontgïève)			à partir du lundi 12 septembre 2022	
			Tarif du cours à l'année (35 € + ...€)	
<b>LUNDI</b>	18 h30 - 19 h30	YOGA NIDRA*	Colette BRUGGHEMAN	60 €

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

TARIFS / Année : Une adhésion de base de 35,00 € pour tous à laquelle s'ajoute le montant (annuel) des activités	
<b>Adultes :</b>	Pour 1 Cours de 1h00 = 60€, de 1h15 = 65€, de 1h30 = 75€, de 2h00 = 90€, de 2h30=100€, de 3h00 = 110€
<b>Enfants,</b>	nés après 1 <sup>er</sup> sept 2009 : Pour 1 Cours de 1h30 = 50€ (Guitare)
<b>Pour :</b>	Tennis de Table 30 € + l'adhésion au MC (pas de remise)
Pour les cours supplémentaires = tarif du cours choisi – (moins) 10,00 € par nouveau cours sans prendre en compte les activités à 30€	