

Nos cours à la carte 22-23

LE PRINCIPE DE NOS CARTES

Nous mettons à disposition quelques places de nos ateliers annuels dans une formule «à la carte» ! Vous pouvez ainsi profiter de nos activités de manière plus souple en fonction des places disponibles,
de septembre à juin de la saison en cours.

La couleur des ateliers dans la case «dispo» vous donne une idée des places disponibles et de la possibilité de vous y inscrire.

Par exemple, ne prenez pas de carte si vous n'êtes intéressé(e) que par un atelier indiqué en «feu rouge».

Inscriptions à l'accueil de l'atelier (conseillé si c'est votre première carte) ou en ligne sur notre site internet onglet COURS A LA CARTE

LUNDI		Profs	Dispo
12h15-13h15	Pilates Yoga*	4 AI'	Nataly
12h15-13h15	Pilates	13-17 Alleray	Aurélié

MARDI		Profs	Dispo
8h-9h	Pilates*	4 AI'	Béangère G.
9h-10h30	Hatha Yoga	13-17 Alleray	Céline
10h45-11h45	Hatha Yoga	13-17 Alleray	Céline
12h-13h	Pilates*	4 AI'	Béangère I.
12h30-13h30	Danse Contemporaine	13-17 Alleray	Natacha
14h30-16h00	Yoga Prénatal	4 AI'	Céline
15h-16h	Pilates	13-17 Alleray	Chloé
18h15-19h15	Pilates***	Blom 31	Nathalie G.
18h15-19h15	Pilates*	4 AI'	Victoria

MERCREDI		Profs	Dispo
9h-10h	Hatha Yoga	13-17 Alleray	Céline
9h-10h	Pilates*	4 AI'	Aurélié
10h15-11h15	Pilates*	4 AI'	Aurélié
12h-13h	Pilates	13-17 Alleray	Chloé

JEUDI		Profs	Dispo
09h15-10h15	Hatha Yoga	13-17 Alleray	Céline
10h30-12h	Hatha Yoga	13-17 Alleray	Céline
12h-13h	Pilates*	4 AI'	Nataly
12h15-13h15	Hatha Yoga	13-17 Alleray	Céline
14h-16h	Atelier d'écriture	Blomet 81	Blanche
13h30-14h30	Pilates	13-17 Alleray	Chloé
14h45-15h45	Pilates	13-17 Alleray	Chloé
18h15-19h15	Pilates*	4 AI'	Béangère I.
18h30-19h30	Pilates***	Blomet 81	Béangère G.

VENDREDI			Profs	Dispo
09h-10h	Barre au sol	13-17 Alleray	Aurélié	
10h15-11h15	Pilates*	4 AI'	Chloé	
11h-12h	Gym Douce Senior	13-17 Alleray	Natacha	
12h15-13h15	Barre au sol	13-17 Alleray	Natacha	
12h15-13h15	Pilates*	4 AI'	Aurélié	
19h15-20h45	Hatha Yoga	4 AI'	Céline	
19h50-20h50	Pilates***	Blom 31	Béangère I.	
21h-22h30	Hatha Yoga	4 AI'	Céline	

SAMEDI		Profs	Dispo
12h30-13h30	Zumba danse	13-17 Alleray	Béangère G.
17h-18h30	Classique Adultes	13-17 Alleray	Victoria

DIMANCHE		Profs	Dispo
9h45-10h45	Claquettes : initiation	13-17 Alleray	Agnès Pat'
11h-12h	Claquettes : niveau 1	13-17 Alleray	Agnès Pat'

LÉGENDE

- +de 5 places disponibles
- entre 2 et 4 places disponibles
- 1 place disponible
- mise à disposition temporaire jusqu'à remplissage de l'atelier

NOS SALLES

Blomet 81	81 rue Blomet
13-17 Alleray	13-17 rue d'Alleray
Blom 31	31 rue Blomet
4 AI'	notre nouvelle salle au 4 rue d'Alleray
horaire bleu	durée : 1h30

NOS CARTES

Adhésion à l'association obligatoire (49€).

Carte 10 séances «1 heure»

10 séances valables toute la saison 2022-2023

Utilisez vos crédits pour accéder aux ateliers d'une heure.

Tarif : **169 €**

Carte 10 séances «1h30» (horaire bleu)

10 séances valables toute la saison 2022-2023

Utilisez vos crédits pour accéder aux ateliers d'une heure trente

Tarif : **238 €**

Carte «CHANT collectif» + «Atelier d'écriture»

séances de 2 heures valables toute la saison 2022-2023

Utilisez vos crédits pour accéder à l'atelier de chant collectif du samedi ou aux ateliers d'écriture du jeudi 14h-16h.

Carte de 10 : **260 €**

Carte de 5 : **130 €**

Carte «Yoga prénatal»

4 séances de 1h30 valables jusque fin juin 2023

Séances le mardi - 14h30-16h

Tarif : **132 €** - L'adhésion n'est pas obligatoire.

