

Nos ateliers à la carte 25-26

UNIQUEMENT POUR LES ADULTES

Le principe

Une semaine avant le début des activités, nous bloquons quelques places encore disponibles dans les activités adultes et les mettons à disposition « à la carte ».

Les cartes sont valides sur la saison en cours, sachant que nous programmons nos activités **de mi-septembre à mi-juin**. Il faut donc utiliser ses crédits durant cette période.

Tout crédit non utilisé est définitivement perdu.

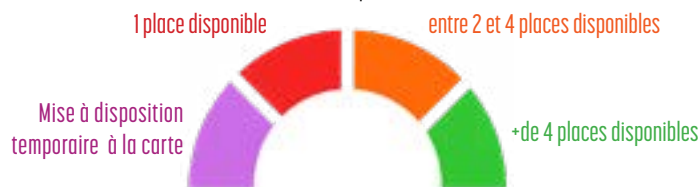
Nos cartes sont virtuelles.

Vous créez un compte sur notre système de gestion et vous vous inscrivez ensuite de manière autonome aux ateliers, grâce à notre application dédiée.

Choisissez votre carte en fonction du planning et des ateliers qui vous intéressent.

Les places disponibles

Vous pouvez vérifier la disponibilité de nos ateliers grâce aux codes couleurs placés à côté.



Concrètement, les ateliers « violets » peuvent ne plus être proposés en cours de saison.

NOS CARTES

- CARTE DE 10 SÉANCES - 1H** **185€**
Adhésion à l'association obligatoire.
Vous accédez à tous les ateliers d'une heure programmés ci-contre.
- CARTE DE 10 SÉANCES - 1H30** **265€**
Adhésion à l'association obligatoire.
Vous accédez à tous nos ateliers d'une heure trente programmés ci-contre (horaires en gras en Yoga).
- CARTE DE 10 SÉANCES - 2H** **276€**
Adhésion à l'association obligatoire.
Vous accédez à tous nos ateliers de deux heures programmés ci-contre (**chant**).
- CARTE YOGA PRÉNATAL** **140€**
Pas d'adhésion à l'association obligatoire.
4 crédits de 1h30 à utiliser dans l'atelier de Yoga prénatal.

En fin de saison

A partir du mois de mai, nous vous proposons des cartes « sur-mesure » pour terminer la saison sans risquer de perdre des séances (cartes de 2, 3, 4 ou 5 séances).

CHANT COLLECTIF

Technique vocale en travail collectif, travail de répertoire en solo ou collectif (au choix). Groupe de 6 élèves maximum.

Vendredi 14h45-16h45 Antoine Dew. 92 rue Blomet



⚠ Places limitées : une carte chant ne garantit pas une place chaque semaine. Le nombre de cartes est volontairement restreint pour que chacun puisse utiliser ses crédits.

CLAQUETTES

Animé par Agnès Pat' et Irène.

Dimanche 11h45-12h45 Initiation 13-17 rue d'Alleray



Dimanche 9h30-10h30 déb. niv 1 13-17 rue d'Alleray



Dimanche 10h40-11h40 niveau 2 13-17 rue d'Alleray



HATHA YOGA

Un atelier Yoga dans sa formule classique animé par Céline

Mardi 9h-10h30 1h30 13-17 rue d'Alleray



Mardi 10h45-11h45 1h00 13-17 rue d'Alleray



Jeudi 9h15-10h15 1h00 13-17 rue d'Alleray



Jeudi 10h30-12h 1h30 13-17 rue d'Alleray



Jeudi 12h15-13h15 1h00 13-17 rue d'Alleray



PILATES

Un Pilates mat' avec petit matériel.

Mardi 15h-16h Chloé 13-17 rue d'Alleray



Jeudi 13h05-14h05 Nataly 4 rue d'Alleray



Samedi 14h45-15h45 Chloé 4 rue d'Alleray



STRETCHING

Des étirements pour un corps souple et détendu.

Lundi 13h20-14h20 Nataly 4 rue d'Alleray



Vendredi 10h10-11h10 Natacha 13-17 rue d'Alleray



Vendredi 13h25-14h25 Natacha 13-17 rue d'Alleray



BARRE AU SOL

Le renforcement musculaire des danseurs.

Vendredi 12h20-13h20 Natacha 13-17 rue d'Alleray



YOGA PRÉNATAL

Bien-être et étirements pour préparer en douceur l'arrivée de bébé.

Mardi 14h30-16h Céline 4 rue d'Alleray



Je veux prendre une carte.

Nous vous conseillons de **souscrire votre carte à l'accueil** de l'atelier du quartier si c'est la première fois. Autrement, vous pouvez souscrire à une carte en ligne, sur notre site internet, onglet « à la carte ».

Retrouvez les conditions générales des cartes sur notre site internet.