

PLANNING DES ACTIVITES - SAISON 2026/2027

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	9H-10H GYM DOUCE 140€ (Léa)ise Salle Animation		9H30-11H TAI-CHI 160€ OU MARDI A CONFIRMER (Frédéric) Salle des Vallons	9H-10H GYM DOUCE 140€ (Léa)ise Salle Latrasse	9H30-10H30 RENFO MUSCULAIRE 35€ / 5 COURS 110€ / AN (Léa)ise Parc de la Tour de Salvagny	9H30-11H30 BUNGY PUMP 7€/séance (Isabelle) en extérieur
11H45-12H45 AQUAGYM 170 € (Jean-Yves) Piscine de Vaugneray	12H-13H AQUAGYM 170€ (Frédéric) Piscine de Vaugneray	13H-14H AQUAGYM 170€ (Frédéric) Piscine de Vaugneray		12H30-13H30 SMALL GROUP TRAINING 35€ / 5 COURS 110€ / AN (Léa)ise Salle des vallons		
16H25-17H10 17H20-18H05 18H15-19H PILATES 120€ (Marie-France) Salle Latrasse		14H30-16H30 BUNGY PUMP 7€/séance (Isabelle) en extérieur	18H30-19H30 TAI-CHI 160€ OU MARDI A CONFIRMER (Frédéric) Salle des Vallons		15H-17H ATELIERS A LA CARTE SELON L'AGENDA	
18H-19H30 CANNE DEFENSE 290€ (Sébastien) Agera Clapeloup	18H30-19H30 YOGA DOUX 130 € (Anne) Salle Latrasse	19H-21H COUTURE 220€ 1 mercredi sur 2 (Marie) Salle des vallons	18H15-19H15 FITNESS (RENFO MUSCU) 120€ 19H25-20H25 FITNESS (RENFO MUSCU) 120€ (Marie-France) Salle Latrasse	18H15-19H15 SELF DEFENSE - JEUNE (Jusque 15 ans) 260€ 19H30-21H SELF DEFENSE ADO ADULTES 290€ (Sébastien) Marccy l'Etoile		
19H-20H CARDIO TRAINING 140€ 20H-21H STEP CARDIO 140€ (Léa)ise Salle Latrasse		20H-21H30 SELF DEFENSE ADO -ADULTE - JEUNE (Jusque 15 ans) 260€ (Sébastien) Salle Latrasse				

COURS AQUAGYM 45MN - AUTRES COURS 1H

ADHESION OBLIGATOIRE 10 €/AN
REDUCTION DE 30 € A PARTIR DE LA 3ÈME ACTIVITÉ

ASSODESFAMILLES.SAINTECONSORCE@GMAIL.COM