

Lundi :

TAISO : (gym tonique, Adulte)

De 18h00 à 19h00

Tarif annuel : 150€+ Adhésion

YOGA : (Adulte)

De 18h30 à 20h00

Tarif annuel : 150€ + Adhésion

Mardi :

MARCHE NORDIQUE :

De 14h00 à 15h30

Tarif annuel : 180€ + Adhésion

Mercredi :

ÉVEIL A LA DANSE : (à partir de 3 ans)

De 10h00 à 10h45

Tarif annuel : 130€ + Adhésion

ZUMBA : (à partir de 6 ans)

De 11h00 à 12h00

Tarif annuel : 130€ + Adhésion

HIP HOP : (à partir de 8 ans)

De 14h00 à 15h00

Tarif annuel : 130€ + Adhésion

BABY JUDO : (à partir de 3 ans)

De 16h45 à 17h30

Tarif annuel : 130€ + Adhésion

JUDO (1er groupe) : (de 6 à 8 ans)

De 17h30 à 18h30

Tarif annuel : 180€ + Adhésion

JUDO (2ème groupe) : (à partir de 9 ans)

De 18h30 à 19h30

Tarif annuel : 180€ + Adhésion

Jeudi :

GYM DOUCE : (Adulte)

De 14h30 à 15h30

Tarif annuel : 150€ + Adhésion

PILATES : (Adulte)

De 18h30 à 19h30

Tarif annuel : 150€ + Adhésion

DANSE MODERN JAZZ : (Enfant de 4 à 8 ans)

De 17h05 à 18h00

Tarif annuel : 130€ + Adhésion

DANSE MODERN JAZZ : (Enfant de 9 à 13 ans)

De 18h05 à 19h00

Tarif annuel : 140€ + Adhésion

DANSE MODERN JAZZ : (à partir de 14ans)

De 19h05 à 20h00

Tarif annuel : 140€ + Adhésion

.....
* **Chorale : Les Voix de Normandie** (chansons françaises et actuelles)

Le lundi soir de 19h30 à 21h00 : renseignements auprès de **Monsieur Franck Lecacheur**,
exclusivement au **06 12 20 29 79**.

* **Chorale : Méli-Mélodie**

Le mercredi soir de 18h30 à 20h00 : renseignements auprès de **Monsieur Hervé Calentier**,
exclusivement au **06 81 09 09 45**.

Présentation des activités

Yoga : Accessible à tous, le yoga tonifie et améliore la souplesse du corps, augmente les niveaux énergétiques, relâche les tensions et favorise la relaxation.

Marche nordique : En alternant des phases dynamiques et d'autres plus lentes, à l'aide d'un bâton spécialement conçu pour la marche nordique, ce sport permet de faire travailler et d'améliorer ses capacités cardiaques.

Zumba : Méthode de fitness combinant exercices physiques, danses et musiques latines. Son objectif est de brûler des calories ou simplement garder la forme tout en s'amusant.

Hip hop : Offre de réels bienfaits sur le corps et l'esprit, le Hip Hop est une forme de danse qui incite au défoulement pour aboutir à une sensation de bien-être physique et morale.

Éveil à la danse : Prise de conscience de leurs corps, travail de la coordination et de l'équilibre, déplacement dans l'espace, sensation de rythme... les petits se familiarisent avec tout cela en cours d'éveil à la danse.

Judo : Sport d'équilibre, de défense et éducatif, le judo permet à chacun de devenir plus adroit, plus souple, plus fort mais aussi d'apprendre à respecter les règles, découvrir l'entraide, évaluer ses forces et ses faiblesses pour progresser.

Pilates : Le Pilate est la gym incontournable pour renforcer et équilibrer ses muscles profonds : posture, silhouette, stabilité du dos, conscience du corps sont quelques effets de ce cours bénéfique pour tous.

Gym douce : S'entraîner sans réclamer au corps un effort violent, la gym douce améliore le rythme cardiaque, la souplesse, le tonus musculaire... Elle permet aussi de se détendre et de s'initier à la méditation.

Danse modern jazz : Excellent moyen de dessiner sa silhouette tout en prenant du plaisir, la danse modern jazz favorise l'endurance et améliore le souffle. De plus, ce sport permet de développer sa créativité en laissant s'exprimer ses émotions, ce qui permet d'évacuer rapidement stress et tension.