

PROGRAMME DES ACTIVITÉS SAISON 2016 / 2017 – VI'TAGYM

LUNDI à partir du 5 Septembre (dans la salle socio-culturelle de Waldhouse/Foot)

20H – 21H

séance **ZUMBA** pour adultes (H/F), animée par Ingrid Baden.



JEUDI à partir du 8 Septembre (dans la salle socio-culturelle de Waldhouse /Foot)

14H –15H

séance **GYM Seniors**
pour adultes/seniors (H/F), animée par Elisabeth Speck.

19H30 – 20H30

séance **GYM d'entretien 100% renforcement musculaire**
pour adultes (H/F), animée par Jean-Luc Cramer.



YOGA (dans la salle du CNLS-Waldhouse)

MARDI à partir du 27.09.16 – 19h30-21h (25 séances)

HATHA YOGA pour adultes (H/F), animée par Andrea Nagel.

NOUVEAUTÉ : ressentez les bienfaits des bols chantants



MERCREDI à partir du 07.09.16 (25 séances)

18H – 19H **YOGA SUR CHAISES** pour adultes (H/F), animée par Heike.

19H30 – 21H **KUNDALINI YOGA** pour adultes (H/F), animée par Heike.

ATTENTION ! places limitées pour le Yoga – inscription préalable recommandée !

Tarifs :

1 séance GYM au choix par semaine = 90 €/personne

2 séances GYM au choix par semaine = 115 €/personne

YOGA (25 séances) = 90 €/personne (1h30) - 75 €/personne (1h yoga chaise)

Yoga 1h30 + 1h gym : 150 €/Yoga 1h + 1h gym : 130€/Yoga 1h30 + 2h gym : 170€

la licence sportive FFEPMM comprise - Certificat médical obligatoire

Paiement possible en 2 fois à partir de 115€.

Tous nos animateurs/trices sont diplômés.

Inscriptions/renseignements lors des premières séances - Tel. Céline 0641772700/ Sandrine 0681020972

Clôture des inscriptions : 1^{er} Octobre 2016

VENEZ NOMBREUX !!! 1^{ère} séance d'essai gratuite !!!