

# PROGRAMME DES ACTIVITÉS SAISON 2015 / 2016 – VI'TAGYM



**ZUMBA**  
fitness

**LUNDI à partir du 14 Septembre (dans la salle socio-culturelle de Waldhouse/Foot)**

20H – 21H

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

**MERCREDI 16 Septembre (dans la salle socio-culturelle de Waldhouse/Foot)**

**PILOXING**

20H30 – 21H30

séance PILOXING pour adultes (H/F), animée par Gaby Petit.

**JEUDI (dans la salle socio-culturelle de Waldhouse /Foot)**

à partir du 10 Septembre

14H – 15H

séance GYM Seniors

pour adultes/seniors (H/F), animée par Elisabeth Speck.

à partir du 17 Septembre

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 3 Novembre – 19h30-21h (22 séances)**

séance Hatha Yoga pour adultes (H/F), animée par Andrea Nagel.



**MERCREDI à partir du 26 Août (22 séances)**

18H – 19H

séance Yoga sur chaises pour adultes (H/F), animée par Heike.

19H30 – 21H

séance Kundalini Yoga pour adultes (H/F), animée par Heike.

ATTENTION ! places limitées pour le Yoga !

**Tarifs :**

1 séance GYM au choix par semaine = 80 €/ personne

2 séances GYM au choix par semaine = 105 €/ personne

3 séances GYM au choix par semaine = 125 €/ personne

YOGA (22 séances) = 80 €/ personne (1h30) - 65 €/ personne (1h yoga chaise)

la licence sportive FFEPMM comprise - Certificat médical obligatoire

Païement possible en 2 fois à partir de 100€.

Tous nos animateurs/trices sont diplômés.

Inscriptions et renseignements lors des premières séances ou auprès de Céline 0641772700

Clôture des inscriptions : 1<sup>er</sup> Octobre 2015

**VENEZ NOMBREUX !!! 1<sup>ère</sup> séance d'essai gratuite !!!**

*Imprimé par nos soins – ne pas jeter sur la voie publique*