

ACTIVITES 2025-2026

REPRISE LE 08/09

PIERRO LE 15/09

Familles
rurales
Vivre mieux !

Association
d'Avoudrey

TEL : 06 45 93 92 32

AFRAVOUDREY@HOTMAIL.COM

**170€
L'ANNEE**

RENFO TYPE PILATES



LUNDI 18H15-19H15

TRAVAIL MUSCLES PROFONDS,
POSTURES, EQUILIBRE
(PREVOIR TAPIS)

MAIRIE

AVEC PIERRO

STEP/ CIRCUIT TRAINING



LUNDI 19H15-20H15

EN ALTERNANCE 1 SEMAINE SUR 2.
(PREVOIR STEP ET TAPIS)

MAIRIE

AVEC PIERRO

MOVE YOUR BODY



LUNDI 20H15-21H15

CHORE DE DANSE RYTHMIQUE ET
DYNAMIQUE MIX ZUMBA

MAIRIE

AVEC PIERRO

YOGA



JEUDI 19H-20H15

(TAPIS DE SOL ET COUSSIN)

PRESBYTERE

AVEC ALINE

DANSE



LUNDI (PS A CP) 17H-18H
MERCREDI (CE1 ET +) 17H-18H

JEUDI : ADULTES 20H15-21H15

MAIRIE

AVEC JULIA

-10€ SI INSCRIPTION
AVANT LE 15 AOUT
CODE PROMO **RENTREE**

-50€ A CHAQUE
INSCRIPTION
SUPPLEMENTAIRE
CODE PROMO **PROMO50**

VOIR PAR MAIL
POUR PAIEMENT EN
PLUSIEURS FOIS



INSCRIPTION PAR
QR CODE OU VIA
HELLO ASSO

**ESSAIS
GRATUITS LES
2 PREMIERES
SEMAINES**

**PAS DE COURS
VACANCES
SCOLAIRES ET
JOURS FERIES**