

INSCRIPTIONS : SAMEDI 9 SEPTEMBRE au Forum des Associations 14H-19H Salle La Récré ou dépôt du dossier complet dans la boîte à lettres de l'AFR Chamboeuf 1, allée des cerisiers

Dossier complet à récupérer sur le site internet : <https://www.famillesrurales.org/chamboeuf/>

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
Marche active (Eliane) 17h40-18h45 RDV au Trait d'union	Stretching (Élise) 9h00 - 10h00 au Trait d'union	Gym dynamique (Eliane) 8h45 - 9h45 au Trait d'union	Pilates confirmé (Eliane) 8h45 - 9h45 au Trait d'union
Renforcement musculaire, Abdo flash, CAF Urban Gym, Stretching (Hamza) 19h00-20h30 au Trait d'union	Gym douce d'entretien (Élise) 10h15 - 11h15 au Trait d'union	Gym douce (Eliane) 10h00 - 11h00 au Trait d'union	Pilates débutant (Élise) 18h -19h au Trait d'union
	APA - Activité Physique Adaptée (Anne-Sophie) 14h-15h au Trait d'union renseignements : 06 19 27 66 63		Pilates confirmé (Élise) 19h10 - 20h10 au Trait d'union
	Relaxation 6-18ans (Nadège) 17h30-18h30 salle Arc en ciel renseignements : 06 24 62 80 21		Bachata niveau 1 (Youssef) 18h30-19h30 salle La Récré renseignement : 06 85 96 87 81
	Relaxation Adulte cours 1 (Nadège) 18h45-19h45 salle Arc en ciel renseignements : 06 24 62 80 21		Danses de Salon (Youssef) 19h30- 20h30 salle La Récré renseignement : 06 85 96 87 81
	Relaxation Adulte cours 2 (Nadège) 20h-21h salle Arc en ciel renseignements : 06 24 62 80 21		Bachata niveau 2 (Youssef) 20h30 - 21h30 salle La Récré renseignement : 06 85 96 87 81

TARIF pour la saison (soit 30 semaines) Chèques vacances et chèques sports acceptés

Une "Bulle d'air" Relaxation : 115€.	Cours enfants et adolescents
Relaxation Adulte : 145€	Nouveau : 2 horaires
Activité Physique Adaptée : 150€	Cours s'adressant à des publics à besoins de santé spécifique (15 personnes)
Gym : 130 €	L'inscription au cours de Gym donne la possibilité de se rendre à tous les cours de Gym, renfo. musc ou stretching.
Pilates : 150 €	Cours limité à 20 personnes
Marche active : 130 €	
Pilates + Gym : 150 €	
Marche active + Gym : 145€	
Marche active + Pilates : 165€	
Marche active + Gym + Pilates : 165€	
Dances de salon : 65 € / pers. 125 € / couple	18 cours de 1h (par quinzaine)
Bachata : 65 € / pers. 125 € / couple	18 cours de 1h (par quinzaine) Nouveau : 2 cours et 2 niveaux
Dances de salon + Bachata 110€/pers. ou 230€/couple	18 cours de 2h (par quinzaine)
Carte d'adhérent Familles Rurales : 32 € (Carte Familiale)	Ce montant ouvre droit à une réduction d'impôt sur le revenu égale à 66% . Avec cette carte, accédez à des offres spéciales pour toute votre famille. Consultez : http://www.famillesrurales42.org/

Pour une inscription au cours de GYM, PILATES, APA, MARCHE ACTIVE, BACHATA et DANSES DE SALON , présentez un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'activité choisie datant de **moins d'un an seulement** si vous avez répondez **OUI** à une ou plusieurs questions du questionnaire de santé "**QS-SPORT**".

NB : Les cours proposés ci-dessus seront maintenus, uniquement si le nombre d'inscrits est suffisant.

Bonne rentrée !