

INSCRIPTIONS : Permanence mercredi 3 juin de 18h à 20h au Chambosco
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
Atelier-cours de couture (Perrine) 14h-17h au Chambosco	Gym d'entretien (Marion) 9h - 10h au Trait d'union	Gym dynamique (Eliane) 8h45 - 9h45 au Trait d'union	Pilates confirmé (Eliane) 8h45 - 9h45 au Trait d'union
Marche active (Eliane) 17h40-18h45 RDV au Trait d'union	Stretching (Marion) 10h10 - 11h10 au Trait d'union	Gym douce (Eliane) 10h00 - 11h00 au Trait d'union	Pilates débutant (Darin) 18h -19h au Trait d'union
Renforcement musculaire, Abdo flash, CAF Urban Gym, Stretching (Hamza) 19h00-20h30 au Trait d'union	APA - Activité Physique Adaptée (Anne- Sophie) 14h-15h au Trait d'union renseignements : 06 19 27 66 63		Pilates confirmé (Darin) 19h10 - 20h10 au Trait d'union
Rock ou Bachata Débutant (David) 18h45-19h30 salle La Récré renseignement : 06 85 96 87 81	Fit & Flow (renforcement et mobilité) (Anne-Sophie) 17h55-18h55		
Bachata 2ème année (David) 19h30 - 20h15 salle La Récré renseignement : 06 85 96 87 81	Relaxation Adulte (Nadège) début du cours 18h ou 18h15 à définir ultérieurement renseignements : 06 24 62 80 21		
Salsa (David) 20h15- 21h salle La Récré renseignement : 06 85 96 87 81			
Bachata confirmé (David) 21h - 21h45 salle La Récré renseignement : 06 85 96 87 81			

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

Relaxation Adulte : 150€	
Atelier-cours couture : 210 €	
Activité Physique Adaptée : gratuit pour 2026 et 65€ 2027	Cours s'adressant à des publics à besoins de santé spécifique (15 personnes) Gratuit en 2026 grâce à une subvention du conseil départemental
Gym : 135 €	L'inscription au cours de Gym donne la possibilité de se rendre à tous les cours de Gym, Abdo fessier, Fit & Flow (renforcement et mobilité), renfo. musc ou stretching
Pilates : 155 €	Cours limité à 20 personnes, Seulement 1 cours par semaine et par personne, l'inscription au Pilates donne la possibilité de se rendre à tous les cours de gym, Abdo fessiers, Renfo musculaire, "Fit & Flow"(renforcement et mobilité) et Stretching
Marche active : 135 €	
Marche active + Gym : 150 €	
Marche active + Gym + Pilates : 170 €	
Bachata ou Rock : 85 €/pers 160 € / couple	Cours débutant. Le cours qui aura le plus d'inscrits sera retenu
Bachata ou Salsa : 85 €/pers 160 € / couple	Plusieurs niveaux
Salsa ou Rock + Bachata : 140 €/pers 270 € / couple	Tarif pour 2 cours

Projet 2ème atelier-cours couture, quel jour vous intéresse ?	<input type="checkbox"/> lundi soir	<input type="checkbox"/> jeudi soir
--	--	--

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 aux cours de GYM, PILATES, ABDO FESSIER, Fit & Flow (renforcement musculaire), APA, MARCHÉ ACTIVE, BACHATA et DANSES DE SALON , veuillez présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'activité choisie datant de **moins d'un an seulement** si vous avez répondu **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.
Deux cours d'essai seront autorisés.