

**INSCRIPTION**

- 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
<b>Atelier-cours de couture</b> (Perrine) 14h -17h au Chambosco	Gym d'entretien (Marion ) 9h00 - 10h00 au Trait d'union	<b>Gym dynamique</b> (Eliane) 8h45 - 9h45 au Trait d'union	<b>Pilates confirmé</b> (Eliane) 8h45 - 9h45 au Trait d'union
<b>Marche active</b> (Eliane) 17h40-18h45 RDV au Trait d'union	<b>Stretching</b> ( Marion) 10h15 - 11h15 au Trait d'union	<b>Gym douce</b> (Eliane) 10h00 - 11h00 au Trait d'union	<b>Pilates débutant</b> (Daren) 18h -19h au Trait d'union
<b>Renforcement musculaire, Abdo flash, CAF Urban Gym, Stretching</b> (Hamza) 19h00-20h30 au Trait d'union	<b>APA - Activité Physique Adaptée</b> (Anne- Sophie) 14h-15h au Trait d'union renseignements : 06 19 27 66 63		<b>Pilates confirmé</b> (Daren) 19h10 - 20h10 au Trait d'union
<b>Rock débutant</b> (David) 18h45-19h30 salle La Récré Renseignement : 06 85 96 87 81	<b>Relaxation 6-18ans</b> (Nadège) 17h30-18h30 renseignements : 06 24 62 80 21		
<b>Bachata niveau 1</b> (David) 19h30-20h15 salle La Récré Renseignement : 06 85 96 87 81	<b>Cross training, Abdo fessier</b> (Anne-Sophie) 17h55-18h55		
<b>Salsa</b> (David) 20h15 - 21h Salle La Récré Renseignement : 06 85 96 87 81	<b>Relaxation Adulte</b> (Nadège) 19h-20h renseignements : 06 24 62 80 21		
<b>Bachata niveau 2</b> (David) 21h - 21h45 salle La Récré Renseignement : 06 85 96 87 81			

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

<b>Une "Bulle d'air" Relaxation : 120€.</b>	Cours enfants et adolescents
<b>Relaxation Adulte : 150€</b>	
<b>Atelier-cours couture : 210 €</b>	
<b>Activité Physique Adaptée : gratuit pour 2025 et 65€ 2026</b>	Cours s'adressant à des publics à besoins de santé spécifique (15 personnes) Gratuit en 2025 grâce à une subvention du conseil départemental
<b>Gym : 135 €</b>	L'inscription au cours de Gym donne la possibilité de se rendre à tous les cours de Gym, Abdo fessier, cross training, renfo. musc ou stretching
<b>Pilates : 155 €</b>	Cours limité à 20 personnes. Seulement 1 cours par semaine et par personne.
<b>Marche active : 135 €</b>	
<b>Pilates + Gym : 155 €</b>	
<b>Marche active + Gym : 150€</b>	
<b>Marche active + Pilates : 170€</b>	
<b>Marche active + Gym + Pilates: 170€</b>	
<b>Salsa ou Rock : 85 € / pers. 160 € / couple</b>	
<b>Bachata :85 € / pers. 160 € / couple</b>	
<b>Salsa ou Rock + Bachata : 140€/pers. ou 270€/couple</b>	

Projet 2ème atelier-cours couture, quel jour vous intéresse ?

vendredi soir

samedi matin

**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, CROSS TRAINING, APA, MARCHÉ ACTIVE, BACHATA SALSA ou ROCK , 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.**