**Nos activités adultes et ados à partir de 14ans**

**Body sculpt**

*Renforcement musculaire, cardio et stretching pour rester en forme toute l’année.*

**Pilates**

*Remodeler, muscler et assouplir son corps : respiration, fluidité, maîtrise, concentration sont les principes du Pilates pour mieux vivre au quotidien.*

**Gym douce**

*Sur des musiques latino, travail adapté d’équilibre, de renforcement et de souplesse, pour un public souhaitant garder la forme dans une ambiance divertissante.*

**Hatha Yoga**

*Recherche par des exercices progressifs de l'unité de toutes les modalités physiques et psychiques qui nous composent, pour rester zen toute l'année.*

**Zumba**

*Fitness colombien s’appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirés de danses latines.*

**Zumba STEP**

*Tous les mouvements du step pour renforcer et tonifier vos jambes et fessiers. Tout l’esprit de la fitness-party Zumba pour vous amuser et vous dépenser.*

**Pour vous garantir des activités de qualité,
 toutes nos animatrices et animateurs
 sont diplômés dans leur spécialité.**

***Venez nous rejoindre, il y a toujours une place pour vous !***

|  |  |
| --- | --- |
| Imprimé par nos soins | Ne pas jeter sur la voie publique |

**SPORT CULTURE LOISIRS**

**FLEURY-POUILLY**

**Saison 2022-2023**

**05 Septembre 2022 – 30 juin 2023**



**15 rue des myosotis 57420 FLEURY**

**Contacts : 06 30 69 08 01 – 06 76 23 56 94 – 03 54 62 79 66**

**sclfp57@gmail.com**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5_nouveau_logo_ministere_sports.jpg** | **C:\Users\Didier\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Outlook\HFK29YMX\Logo_FNSMR_300x270.jpg** | Logo ANCV |  |
| **Agrément Jeunesse et SportsN°57 04 001** | **Affiliation Fédération Sport en Milieu RuralN°F57125** | **Affilié ANCVChèque Vacances et Coupon Sport** |

***Tarifs 2022/ 2023***

|  |  |
| --- | --- |
| **Discipline** | **Cotisations trimestrielles** |
| **Body Sculpt** | **25 €** |
| **Pilates**  | **30 €** |
| **Gym douce**  | **25 €** |
| **Hatha Yoga** | **50 €** |
| **Zumba** | **40 €** |
| **Zumba step** | **30 €** |

* **Licence – assurance – adhésion : 15€
à régler avec le 1er trimestre**
* **Règlement complet à l’inscription en :
3 chèques** (1er chèque licence+cotisation) **ou Chèques Vacances ANCV
ou Coupons Sport ANCV**
* **Le 1er cours ″découverte″ est GRATUIT.**
* **Remise de 10€ par trimestre dès la 2ème discipline.**
* **Tarif famille : ½ tarif à partir du 3ème adhérent.**

|  |
| --- |
| **Inscriptions sur place, tout au long de l’année** |

**Certificat médical obligatoire à présenter sous 1 mois.**

***Activités adultes et ados***

|  |
| --- |
| **LUNDI** |
| **Body sculpt** | 19h45 à 20h45 | **Katia** |
| **MARDI** |
| **Body sculpt** | 8h45 à 9h45 | **Elisa** |
| **Gym douce**  | 10h00 à 11h00 | **Elisa** |
| **Pilates** | 17h à18h | **Xavier** |
| **Hatha Yoga** | 18h30 à 20h00 | **Cathy** |
| **Zumba \*** | 20h00 à 21h00 | **Quentin** |
| **MERCREDI** |
| **Body Sculpt** | 17h30 à 18h30 | **Xavier** |
| **Zumba Step** | 20h00 à 21h00 | **Elisa** |
| **JEUDI** |
| **Hatha Yoga** | 16h45 à 18h00 | **Cathy** |
| **VENDREDI** |
| **Pilates** | 18h45 à 19h45 | **Simon** |
|  |  |  |

***Les cours sont dispensés dans la salle ronde du
Complexe Omnisports de FLEURY***

***\* Le cours de Zumba a lieu
dans le Hall des Sports de POUILLY (place Mahire)***