

Plateforme d'inscription et paiement en ligne : bevm.assoconnect.com

| SALLE | JOUR | HEURE | COURS | NOM | Attention ! |
|-----------------|----------|--------------|-------------------------------|--------------------|--|
| Gymnase | Lundi | 18h30-19h30 | F.A.C. : fesses abdos cuisses | Emmanuelle Dartois | |
| Gymnase | Lundi | 19h30-20h30 | Pilates Intermédiaires | Emmanuelle Dartois | |
| Salle des Fêtes | Mardi | 10h-11h | Yoga | Sylvie Ballan | * |
| Salle des Fêtes | Mardi | 18h45-19h45 | Yoga | Sylvie Ballan | * |
| Gymnase | Mardi | 19h-20h | Cross Training | Florian Husson | |
| Gymnase | Mardi | 19h-21h | Badminton | Rémy Ledentu | |
| Salle des Fêtes | Jeudi | 10h-11h | Yoga | Sylvie Ballan | * |
| Gymnase | Jeudi | 18h30-19h30 | Postural Training | Florian Husson | |
| Gymnase | Jeudi | 18h30-19h30 | Boxe | Florian Husson | |
| Gymnase | Jeudi | 18h30h-19h30 | Strong (cardio) | Emmanuelle Dartois | *pas cours le 13/09 |
| Gymnase | Jeudi | 19h30h-22h | Badminton | Rémy Ledentu | |
| Gymnase | Vendredi | 18h30h-19h30 | Zumba dès 12 ans | Joaquim Pereira | |
| Gymnase | Samedi | 9h-10h | Postural Ball | Emmanuelle Dartois | Début des cours le 07/10 |
| Gymnase | Samedi | 10-11h | Reiki (méditation japonaise) | Linda | Chaque 1er Samedi du mois uniquement. Début des cours le 02/09/2023 |

1 cours d'essai / personne / cours
Cours accessibles dès 14 ans, sauf Zumba 12 ans

1 cours 130 €
2 cours 145 €
3 cours 160 €
4 cours 175 €
5 cours 190 €

REIKI 130€ les 11 séances

BADMINTON, à partir de 18 ans 70 € les 2 cours/semaine

Modes de règlement :

Espèces
Chèques en 1, 2 ou 3 fois
Virement bancaire
Bons CAF, MSA
Chèques Vacances ANCV,
Coupons Sport ANCV.

Les règlements (chèques, bons...) sont à déposer dans la boîte aux lettres de la Carrosserie Martin de Damery, chez notre comptable. Merci d'indiquer le nom de l'adhérent concerné et n° membre internet

Certificat médical à fournir pour tous les nouveaux adhérents.

LE BIEN ETRE DE LA VALLEE DE LA MARNE - BP2 - 51480 DAMERY bien.etre51480@gmail.com

Suivez l'actualité en direct, la mise à jour des cours : <http://www.facebook.com/bevm.damery/>