



Nous suivre sur facebook



## BODY SCULPT

Renforcement musculaire, cardio et stretching  
Lundi 19h45 et Mercredi 17h30 à Fleury

## YOGA DU RIRE

Se libérer mentalement, partager vitalité et bonne humeur  
Jeudi 18h15 à Fleury



## PILATES

Renforcement des muscles centraux et équilibre du corps  
Mardi 17h et Vendredi 18h45 à Fleury

## HATHA YOGA

Contrôle du souffle, postures physiques et méditation  
Mardi 18h30 et Jeudi 16h45 à Fleury



## ZUMBA

Fitness sur des chorégraphies inspirées de danses latines  
Mardi 20h à Pouilly

## GYM DOUCE

Travail adapté d'équilibre, de renforcement et de souplesse  
Jeudi 10h30 à Pouilly



## LE RIRE A TOUT AGE

Yoga du rire doux et adapté  
Mardi 9H30 à Fleury



Nous suivre sur Instagram

ACTIVITES HEBDO (dès 14 ans)			TARIF / TRIM
Body Sculpt	lundi / mercredi	1h	30 €
Gym Douce	jeudi	1h	30 €
Pilates	mardi / vendredi	1h	35 €
Zumba	mardi	1h	45 €
Yoga du Rire	jeudi	1h	45 €
Rire à Tout Âge	mardi	1h	45 €
Hatha Yoga	mardi / jeudi	1h30 / 1h15	55 €

Fleury : Salle Raymond Feldmann - 11 Chemin de Metz / Pouilly : Hall des Sports - Place Mahire



1er cours découverte **GRATUIT**



Dès la seconde activité, remise de 10 € par trimestre

3ème activité offerte (cotisation la moins élevée)

Tarif famille : 1/2 tarif à partir du 3ème adhérent

Licence annuelle 15 € à régler avec le 1er trimestre

Règlement à l'inscription par chèque ou



Chèque vacances  
et coupon sport

Association labellisée Réseau Sport Santé

Renseignements auprès de

