

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

En musique, 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.

Danses modernes

*Melting-pot de style musicaux (pop, charleston, r'n'b', jazz, latines).
Le mélange des genres est la clé du partage.*

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

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

Imprimé par nos soins

Ne pas jeter sur la voie publique

SPORT CULTURE LOISIRS

FLEURY-POUILLY

Saison 2021-2022

06 Septembre 2021 - 30 juin 2022



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**



**Agrément
Jeunesse et Sports
N°57 04 001**



**Fédération Nationale
Sport en Milieu Rural**

**Affiliation Fédération
Sport en Milieu Rural
N°F57125**



**Affilié ANCV
Chèque Vacances et Coupon Sport**



Tarifs 2021 / 2022

Discipline	Cotisations trimestrielles
Body Sculpt	25 €
Pilates	30 €
Gym douce	25 €
Hatha Yoga	50 €
Zumba	40 €
Danses modernes	30 €

- ✓ Licence – assurance - adhésion : 15€ à régler avec le 1^{er} trimestre
- ✓ Règlement complet à l'inscription en :
3 chèques (1^{er} chèque licence + cotisation)
ou Chèques Vacances ANCV
ou Coupons Sport ANCV
- ✓ Le 1er cours "découverte" est GRATUIT.
- ✓ Remise de 10€ par trimestre dès la 2^{ème} discipline.
- ✓ Tarif famille : ½ tarif à partir du 3^{ème} 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	Laura
MARDI		
Body sculpt	8h45 à 9h45	Cindy
Gym douce	10h00 à 11h00	Elisa
Pilates	17h00 à 18h00	Cindy
Zumba *	20h00 à 21h00	Quentin
Hatha Yoga	18h30 à 20h00	Cathy
MERCREDI		
Danses modernes	20h00 à 21h30	Elisa
JEUDI		
Hatha Yoga	16h45 à 18h00	Cathy
Body sculpt	18h15 à 19h15	Cindy
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)*