

Fiche de réinscription

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES 2024 - 2025

JOUR	HORAIRE	ACTIVITÉ	LIEU	ÂGE	PROFESSEUR	TARIF
LUNDI	12h15-13h30	Hatha Yoga	La Parenthèse	Adultes	Marie Genot	230 €
	18h15-19h30	Hatha Yoga	La Parenthèse	Adultes	Marie Genot	230 €
	18h45-19h45	Circuit training	Salle Azur Ecole Vaugelas	Adultes	Julien Khenafou	190 €
	18h45-19h45	Danse africaine	Gymnase de la Prairie	Adultes	Musik en vie	215 €
	19h45-20h45	Hiit cardio musical	Salle Azur Ecole Vaugelas	Adultes	Julien Khenafou	190 €
	19h45-20h45	Danse africaine	Gymnase de la Prairie	Adultes	Musik en vie	215 €
MARDI	12h30-13h30	Renforcement musculaire	La Parenthèse	Adultes	Léa Bouvier	190 €
	16h45-18h	Yoga sur chaise	La Parenthèse	Adultes	Marie Genot	230 €
	18h15-19h30	Hatha Yoga	La Parenthèse	Adultes	Marie Genot	230 €
	19h-20h	Hiit + abdos	Salle Azur Ecole Vaugelas	Adultes	Xavier Lozinguez	190 €
	20h-21h	Cross training	Salle Azur Ecole Vaugelas	Adultes	Xavier Lozinguez	190 €
MERCREDI	17h15-18h15	Pilates	Gymnase de la Prairie	Adultes	Léa Bouvier	190 €
	18h15-19h15	Gym douce	La Parenthèse	Adultes	Laurine Thierry	190 €
	18h15-19h15	Balance	Gymnase de la Prairie	Adultes	Léa Bouvier	190 €
	18h30-19h30	Cardio Danse	Salle Azur Ecole Vaugelas	Adultes	Laurène Riffault	190 €
	19h30-20h30	Cardio Box	Gymnase de la Prairie	Adultes	Laurine Thierry	190 €
	19h30-20h30	Renforcement musculaire	Salle Azur Ecole Vaugelas	Adultes	Laurène Riffault	190 €
	19h30-20h45	Yoga du rire	La Parenthèse	Adultes	Elodie Vallet	230 €
JEUDI	11h45-12h45	Pilates	La Parenthèse	Adultes	Nelly Obozian	190 €
	12h45-13h45	Pilates	La Parenthèse	Adultes	Nelly Obozian	190 €
	13h45-14h45	Gym douce	La Parenthèse	Adultes	Nelly Obozian	190 €
	15h-16h	Stretching	La Parenthèse	Adultes	Nelly Obozian	190 €
	17h-18h	English for fun	La Parenthèse	4-8 ans	Alba Ochoa	175 €
	18h45-19h45	Sophrologie	La Parenthèse	Adultes	Florence Boucher	190 €
	19h-20h	Bodysculpt	Salle Azur Ecole Vaugelas	Adultes	Xavier Lozinguez	190 €
	20h-21h	Hiit + abdos	Salle Azur Ecole Vaugelas	Adultes	Xavier Lozinguez	190 €
VENDREDI	10h45-11h45	Sport Seniors	La Parenthèse	Adultes	Laurène Riffault	150 €
	12h30-13h30	Gym Stretching	La Parenthèse	Adultes	Xavier Lozinguez	190 €
	17h-18h	Hip-hop	La Parenthèse	7-11 ans	Monica Winterstein	175 €
	18h-19h	K-pop	La Parenthèse	11-14 ans	Monica Winterstein	175 €
	18h45-19h45	Tabata	Salle Azur Ecole Vaugelas	Adultes	Julien Khenafou	190 €
	19h-20h	Hip-hop remise en forme	La Parenthèse	Adultes	Monica Winterstein	190 €
	19h45-20h45	Step	Salle Azur Ecole Vaugelas	Adultes	Léa Bouvier	190 €