

Avec Solenn Désiré

ZUMBA®

ENFANTS (7 à 12 ans) – ZUMBA – GYM

MARDI 18 h 10 – 18 h 55

PILATES



ADULTES – ADOS
(niveaux : 1 ou 2)

LUNDI² 18 h 15 – 19 h 00

MARDI¹ 17 h 20 – 18 h 05

MERCREDI² (au dojo)
20 h 20 – 21 h 05

JEUDI¹ (grande salle du Gréo)
19 h 35 – 20 h 20

VENDREDI¹ : gym posturale
18 h 30 – 19 h 15

**Les activités débuteront
lundi 10 septembre 2018**

(sauf: sophro : 18/09 – cours de Solenn : 12/09)

Les cours de gymnastique
se déroulent à la
salle des sports de BADEN,

yoga, sophrologie, judo, shintaïdo,
pilates, kinomichi et Sogo aïki
ont lieu à la salle du Gréo.

INSCRIPTIONS

Remettre à l'animateur ·trice :

- le bulletin d'inscription rempli et signé ;
- un certificat médical d'aptitude pour chacune des disciplines ou volet du questionnaire santé (obligatoire) ;
- le règlement à l'ordre de "ALBA" (paiement échelonné possible).

ALBA est affiliée à « Sport pour tous »,
« FFAAA », « FFJDA », « FFEPGV »

RENSEIGNEMENTS

baden.alba@gmail.com

tél : 06 30 81 91 06

02 97 57 09 05

Kinomichi : 02 97 57 90 74

Sophrologie : 06 03 15 28 54

Shintaïdo : 06 70 03 29 12

Association de Loisirs



BADEN

www.baden-alba.org

YOGA-ADULTE

avec Virginia Acevedo

LUNDI 9 h 15 à 10 h 45
18 h 15 à 19 h 45
20 h 00 à 21 h 30

MERCREDI 16 h 50 à 18 h 20

avec Maryline Guiheneuf

LUNDI 10 h 45 à 12 h 15

JEUDI 9 h 00 à 10 h 30
10 h 30 à 12 h 00

VENDREDI 17 h 15 à 18 h 45
18 h 45 à 20 h 15

JUDO

avec Erwan Hanquier

MARDI 17 h 00 à 18 h 00 (6-7ans)
18 h 00 à 19 h 00 (8 ans et +)

MERCREDI 13 h 45 à 14 h 45 (4 à 6 ans)
14 h 45 à 15 h 45 (7 ans et +)

KINOMICHI

avec Jean-Hervé Francès et Gaëlle Roche

JEUDI 19 h 30 à 22 h 30 (2 cours)

SAMEDI 14 h 00 à 15 h 00 (débutants)
15 h 00 à 16 h 00 (confirmés)

stage 1 sam ap-midi par trimestre

SHINTAÏDO

avec Christine Kristof

MARDI 19 h 15 à 20 h 45

GYMNASTIQUE

avec Solenn Désiré

ADULTES – ados *gym tonique*

LUNDI 19 h 00 à 19 h 45

MARDI 19 h 00 à 19 h 45

stretching

LUNDI 19 h 45 à 20 h 30
(voir au dos) PILATES

ENFANTS

éveil corporel

LUNDI 16 h 40 à 17 h 25 (3 à 4 ans)

gym trampoline

LUNDI 17 h 30 à 18 h 15 (5 à 7 ans)

(voir au dos) ZUMBA-GYM (8 à 12 ans)

SOPHROLOGIE

avec Sophie Marchand

MARDI 9 h 00 à 10 h 00 adultes

MERCREDI 18 h 30 à 19 h 30 méditation
ou / et 18 h 30 à 20 h 00 sophro ludique

SOGO-AÏKI

avec Yannick Fouvez

SAMEDI 10 h 00 à 12 h 00
prendre contact : 06 48 46 16 32

COTISATIONS ANNUELLES

- Adhésion individuelle : 10 €
- Adhésion familiale ou multi activités 3: 15 €

■ GYMNASTIQUE

gym tonique, stretching

ADULTES – ADOLESCENTS	105 €
Gym tonique + stretching	180 €
Gym tonique (2 cours)	180 €
ENFANTS	70 €

■ ZUMBA ENFANTS 90 €

■ PILATES

ADULTES – ADOLESCENTS	155 €
(Gym+stretching)+ Pilates	265 €
(Gym ou Stretching)+ Pilates	225 €
(Pilates) 2 cours	255 €

■ YOGA ADULTES 155 €
(2 cours : 180 € ; 3 cours : 210 €)

■ JUDO (1 ou 2 cours) 135 €

■ KINOMICHI 70 €

■ SHINTAÏDO 50 €

■ SOGO AÏKI

(1er trimestre : 40 €, 2è et 3è : 30 €)

■ SOPHROLOGIE

ADULTES	170 €
Méditation 90 €, } les deux	
Sophro ludique 120€ } 195 €	

Les bons de la C. A. F., les Coupons Sport, Chèques Vacances ainsi que les bons de réduction de Comité d'Entreprise sont acceptés.