

Avec Solenn Désiré

# ZUMBA®

**ENFANTS (7 à 12 ans) – ZUMBA - GYM**

**LUNDI 18 h 15 – 19 h 00**

**ADULTES - ADOS**

**LUNDI 20 h 30 – 21 h 15**

**MARDI 18 h 00 – 18 h 45**

# PILATES



**ADULTES – ADOS**

**LUNDI 19 h 00 – 19 h 45**

**MARDI 17 h 15 – 18 h 00**

**MERCREDI (au dojo)  
20 h 15 – 21 h 00**

**VENDREDI  
Ruffier/Sétaï : 20 h 30 – 21 h 15**

**JEUDI (grande salle du Gréo)  
19 h 35 – 20 h 20**

**Les activités débuteront  
lundi 5 septembre 2016  
sauf : Kinomichi et yoga :  
lundi 12 sept.**

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

yoga, sophrologie, judo,  
pilates, kinomichi et œnologie  
ont lieu à la salle du Gréo.

## INSCRIPTIONS

Remettre à l'animateur :

- le bulletin d'inscription rempli et signé ;
- un certificat médical d'aptitude pour chacune des disciplines (obligatoire) ;
- le règlement à l'ordre d'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

Œnologie : 02 97 57 25 83

Sophrologie : 06 03 15 28 54

Shintaïdo : 06 70 03 29 12

# Association de Loisirs



# BADEN

[www.baden-alba.org](http://www.baden-alba.org)

## YOGA-ADULTE

avec Virginia Acevedo

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

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

## YOGA-ENFANT

avec Virginia Acevedo

MERCREDI 16 h 30 à 17 h 30 (5-11ans)

## 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

JEUDI 19 h 30 à 22 h 30 (3 cours)  
(adultes : débutants à avancés)

SAMEDI stage un après-midi par mois

## SHINTAÏDO

Avec Christine Kristof

MARDI 19 h 15 à 20 h 45

## GYMNASTIQUE

avec Solenn Désiré

### **ADULTES – ados** *gym tonique*

LUNDI 19 h 45 à 20 h 30  
MARDI 18 h 45 à 19 h 30

### *stretching*

MARDI 19 h 30 à 20 h 15

(voir au dos) ZUMBA et 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)

## ŒNOLOGIE

cours mensuel avec Cyril Brisset

LUNDI 19 h 00 à 21 h 00

## SOPHROLOGIE

avec Sophie Marchand

MERCREDI 11 h 15 à 12 h 15 adultes  
18 h 30 à 19 h 30 méditation ou/et sophro ludique

JEUDI 17 h 15 à 18 h 15 ludique enfants  
18 h 30 à 19 h 30 adultes

## COTISATIONS ANNUELLES

- Cotisation individuelle : 10 €
- Cotisation familiale ou multi activités : 15 €

### ■ **GYMNASTIQUE**

#### *gym tonique, stretching*

ADULTES – ADOLESCENTS	100 €
Gym tonique + stretching	175 €
Gym tonique (2 cours)	175 €
ENFANTS	70 €

#### **ZUMBA**

ADULTES – ADOLESCENTS	150 €
ENFANTS	90 €

#### **PILATES**

ADULTES – ADOLESCENTS	150 €
(Gym+stretching)+(Zumba ou Pilates)	260 €
(Gym ou Stretching)+(Zumba ou Pilates)	220 €
(Zumba + Pilates) ou 2 Zumba ou 2 Pilates	250 €
(Gym ou stretching)+Zumba+Pilates	310 €

■ **YOGA** (1 cours) 150 €

(2 cours : 160 € ; 3 cours : 170 €)

**YOGA-ENFANT** (10 séances) 80 €

■ **JUDO** (1 ou 2 cours) 135 €

■ **KINOMICHI** 70 €

■ **SHINTAÏDO** 40 €

■ **SOPHROLOGIE**

ADULTES	160 €
Méditation ou sophro ludique	80 €
ENFANTS (10 séances)	50 €

■ **ŒNOLOGIE** 155 €

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