

Avec Solenn Désiré

ZUMBA®

ENFANTS (7 à 12 ans) – ZUMBA - GYM

LUNDI 18 h 15 – 19 h 00

ADULTES – ADOS

MARDI 18 h 15 – 19 h 00

PILATES



**ADULTES – ADOS
(niveaux : 1 ou 2)**

LUNDI² 19 h 00 – 19 h 45

MARDI¹ 17 h 30 – 18 h 15

**MERCREDI² (au dojo)
20 h 20 – 21 h 05**

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

**VENDREDI¹ : gym posturale
19 h 35 – 20 h 20**

Les activités débuteront lundi 11 septembre 2017

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

yoga, sophrologie, judo, shintaïdo,
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 ou volet du questionnaire santé (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

YOGA-ADULTE

avec Virginia Acevedo

LUNDI 9 h 15 à 10 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

YOGA-ENFANT

avec Virginia Acevedo

MERCREDI 15h 55 à 16 h 40 (6-11ans)

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 (2 cours)
(adultes : débutants à avancés)
SAMEDI 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 45 à 20 h 30
MARDI 19 h 00 à 19 h 45

stretching

LUNDI 20 h 30 à 21 h 15 (janv-juin)
MARDI 19 h 45 à 20 h 30 (sept-déc)
(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)
MARDI 16 h 40 à 17 h 25 (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 00 à 12 h 00 adultes
18 h 30 à 19 h 30 méditation
ou / et 18 h 30 à 20 h 00 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 105 €
Gym tonique + stretching 180 €
Gym tonique (2 cours) 180 €
ENFANTS 70 €

ZUMBA

ADULTES – ADOLESCENTS 155 €
ENFANTS 90 €

PILATES

ADULTES – ADOLESCENTS 155 €
(Gym+stretching)+(Zumba ou Pilates) 265 €
(Gym ou Stretching)+(Zumba ou Pilates) 225 €
(Zumba + Pilates) ou 2 Zumba ou 2 Pilates 255 €
(Gym ou stretching)+Zumba+Pilates 320 €

■ **YOGA** ADULTES-ADO 155 €

(2 cours : 180 € ; 3 cours : 210 €)

YOGA-ENFANT (le trim) 70 €

■ **JUDO** (1 ou 2 cours) 135 €

■ **KINOMICHI** 70 €

■ **SHINTAÏDO** 160 €

■ **SOPHROLOGIE**

ENFANTS (10 séances) 55 €
ADULTES 170 €

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

■ **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.