

## Promotion 2019 activités ados/adultes

## Promotion 2019 activités ado/adultes

Activités	TARIF	Ados	Adultes	Jour et heure	Lieu
AÏKIDO	70 €		●	Mardi -Vendredi 19h30-21h30	« Deux Amants »
AQUASPORT – REMISE EN FORME	120€		●	Samedi 11h30-12h30	Piscine d'Alaï
DANSE CONTEMPORAINE ADULTE	120€		●	Mardi 9h15-11h15 <b>ou</b> Jeudi 14h-16h	« Deux Amants »
DANSES DE SALON DEBUTANTS	120€		●	Vendredi 18h30-19h30	« Deux Amants »
GYMNASTIQUE ENTRETIEN ADULTES	100€		●	4 matins & 2 soirs au choix	« Deux Amants » & « Hector Berlioz »
MARCHE NORDIQUE	90€		●	Lundi 14h30-16h00	Extérieurs
MODERN JAZZ	90€	●	●	Mercredi 20h00-21h30	« Deux Amants »
PILATES	90€		●	Lundi à 8h30-9h30 <b>ou</b> 11h-12h	« Deux Amants »
RANDONNEES PEDESTRES LOISIRS	15€	●	●	1 jeudi après-midi et 1 dimanche par mois	Extérieurs
SELF-DEFENSE	100€	●	●	Mercredi 20h00 – 21h30	« Deux Amants »
STREET JAZZ (à partir de 15 ans)	100€	●	●	Lundi 19h45 – 21h15	« Deux Amants »
YOGA	90€	●	●	Mercredi 10h00-11h15 <b>ou</b> 18h30-19h45	« Deux Amants »
ZUMBA	90€	●	●	Lundi 18h45 – 19h45	« Deux Amants »

NOS TARIFS « PROMO » sont sans licences

Celles-ci pourront être prises à la demande

Pour plus de précisions, consultez notre site : [www.alv.asso.fr](http://www.alv.asso.fr)

### Programme des cours de gymnastique entretien

Jours	Enseignant	Horaires	Types de cours	Lieux	Jours	Enseignant	Horaires	Types de cours	Lieux
Lundi	Maryse	09h30 - 11h00	Gymnastique Entretien	Salle de Danse, Gymnase 2 amants	Jeudi	Virginie	08h30 - 10h00	Gymnastique Douce avec Pilates	Dojo, Gymnase 2 amants
		19h15 - 20h45	Stretching	Dojo, Gymnase 2 amants			10h00 - 11h30		
Mardi	Alain	08h30 - 10h00	Gymnastique Entretien	Dojo, Gymnase 2 amants					
		10h00 - 11h30							
Mercredi	Virginie	19h30 - 21h00	Fitness	Gymnase Hector Berlioz	Vendredi	Virginie	08h30 - 10h00	Gymnastique Douce avec Pilates	Dojo, Gymnase 2 amants
							10h00 - 11h30	Stretching - Relaxation	