

Nos activités adultes et ados à partir de 14ans

Body sculpt

Renforcement musculaire, cardio et stretching pour rester en forme toute l'année.

Pilates

Remodeler, muscler et assouplir son corps : respiration, fluidité, maîtrise, concentration sont les principes du Pilates pour mieux vivre au quotidien.

Gym douce

Sur des musiques latino, travail adapté d'équilibre, de renforcement et de souplesse, pour un public souhaitant garder la forme dans une ambiance divertissante.

Hatha Yoga

Recherche par des exercices progressifs de l'unité de toutes les modalités physiques et psychiques qui nous composent, pour rester zen toute l'année.

Zumba

Fitness colombien s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirés de danses latines.

Zumba STEP

Tous les mouvements du step pour renforcer et tonifier vos jambes et fessiers. Tout l'esprit de la fitness-party Zumba pour vous amuser et vous dépenser.

**Pour vous garantir des activités de qualité,
toutes nos animatrices et animateurs
sont diplômés dans leur spécialité.**

Venez nous rejoindre, il y a toujours une place pour vous !

Imprimé par nos soins

Ne pas jeter sur la voie publique

SPORT CULTURE LOISIRS

FLEURY-POUILLY

Saison 2022-2023

05 Septembre 2022 - 30 juin 2023



15 rue des myosotis 57420 FLEURY

Contacts : 06 30 69 08 01 - 06 76 23 56 94 - 03 54 62 79 66
sclfp57@gmail.com



Agrément
Jeunesse et Sports
N°57 04 001



Fédération Nationale
Sport en Milieu Rural

Affiliation Fédération
Sport en Milieu Rural
N°F57125



Affilié ANCV
Chèque Vacances et Coupon Sport



Tarifs 2022/2023

Discipline	Cotisations trimestrielles
Body Sculpt	25 €
Pilates	30 €
Gym douce	25 €
Hatha Yoga	50 €
Zumba	40 €
Zumba step	30 €
Yoga du rire/sophrologie	10 € séance ou 45 € trimestre

- ✓ Licence – assurance – adhésion : 15€ à régler avec le 1^{er} trimestre
- ✓ Règlement complet à l'inscription en :
3 chèques (1^{er} chèque licence+cotisation)
ou Chèques Vacances ANCV
ou Coupons Sport ANCV
- ✓ Le 1^{er} cours "découverte" est GRATUIT.
- ✓ Remise de 10€ par trimestre dès la 2^{ème} discipline.
- ✓ Tarif famille : ½ tarif à partir du 3^{ème} adhérent.

Inscriptions sur place, tout au long de l'année

Certificat médical obligatoire à présenter sous 1 mois.

Activités adultes et ados

LUNDI		
Body sculpt	19h45 à 20h45	Katia
MARDI		
Body sculpt	8h45 à 9h45	Elisa
Gym douce	10h00 à 11h00	Elisa
Pilates	17h à 18h	Xavier
Hatha Yoga	18h30 à 20h00	Cathy
Zumba *	20h00 à 21h00	Quentin
MERCREDI		
Body Sculpt	17h30 à 18h30	Xavier
Zumba Step	20h00 à 21h00	Elisa
JEUDI		
Hatha Yoga	16h45 à 18h00	Cathy
En alternance YOGA DU RIRE et SOPHROLOGIE	18h15 à 19h15	Priscilla
VENDREDI		
Pilates	18h45 à 19h45	Simon

Les cours sont dispensés dans la salle ronde du
Complexe Omnisports de FLEURY

* Le cours de Zumba a lieu
dans le Hall des Sports de POUILLY (place Mahire)