

SPORT CULTURE LOISIRS

FLEURY-POUILLY

Saison 2020-2021

07 Septembre 2020 - 30 juin 2021



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



Affiliation Fédération
Sport en Milieu Rural
N°F57125



Affilié ANCV
Chèque Vacances et Coupon Sport



Activités adultes et ados à partir de 14 ans

Body sculpt

Renforcement musculaire, cardio et stretching.

Pilates

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

Gym Douce

Travail d'équilibre, de renforcement, de souplesse et de mémoire, en musique et de manière ludique.

Hatha Yoga

Recherche par des exercices progressifs de l'unité de toutes les modalités physiques et psychiques qui nous composent.

Zumba

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

Intensi-T

*Fitness intense qui mélange Danse, Boxe et Pilates. Concentré de forme et d'énergie pour se sculpter un corps de rêve.
½ heure d'activité cardio intensive et ¼ d'heure de récupération.*

Activité réservée aux plus de 18 ans.

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

Horaires des cours adultes et ados

LUNDI		
Body sculpt	19h45 à 20h45	Karine
MARDI		
Body sculpt	8h45 à 9h45	Cindy
Gym Douce	10h00 à 11h00	Béatrice
Pilates	17h00 à 18h00	Cindy
Zumba *	20h00 à 21h00	Quentin
Hatha Yoga	18h30 à 20h00	Cathy
MERCREDI		
Intensi-T	20h00 à 20h45	Karine
JEUDI		
Hatha Yoga	16h45 à 18h00	Cathy
Body sculpt	18h15 à 19h15	Cindy
VENDREDI		
Pilates	17h45 à 18h45	Karine

*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)*

Tarifs 2020 / 2021

Discipline	Cotisations trimestrielles
Body Sculpt	25 €
Pilates	30 €
Gym Douce	25 €
Hatha Yoga	50 €
Zumba	40 €
Intensi-T	30 €

- ✓ 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.