

Association «LE CARROUSEL»



salle polyvalente du **Montcel**  
Activités 2018/2019

### Renforcement musculaire stretching



- ▶ mardi 20h15/21h15
- ▶ mercredi 17h/18h15
- ▶ jeudi 19h/20h

### Pilates

- ▶ jeudi 20h/21h

### GRS

- ▶ mardi 17h45/18h45



### Multi sports enfant



- ▶ mardi 16h45/17h45

### Zumba «afro mouve» cardio fun

- ▶ mardi 19h/20h



### Marche nordique



- ▶ samedi 9h/10h30

### Yoga

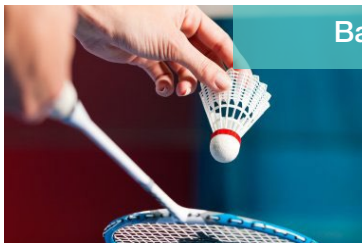
- ▶ mercredi 18h45/20h
- ▶ mercredi 20h15/21h30
- ▶ vendredi 17h/18h15



### Un temps pour soi «Sophrologie»

- ▶ lundi 18h30/19h45

### Badminton



- ▶ mercredi 19h/22h

## NOUVEAUTÉ 2018/2019

### Danse rythmique



### Maternelle

- ▶ jeudi 16h45/17h45

### Elémentaire

- ▶ jeudi 17h45/18h45

Renseignements : 06.79.83.26.66 ou 06.50.27.17.45



Accompagné et encadré par une équipe d'animateurs dynamiques :

- Pauline**, sophrologue : «Un temps pour soi»
- Denis**, éducateur diplômé : Yoga
- Gina**, éducateur diplômé : Pilates, Renforcement musculaire et stretching
- Katia**, éducateur diplômé : Zumba, Danse, GRS, Marche nordique, Multi sports enfant.
- Non encadré** : Badminton.

### TARIFS 2018/2019 (pour environ 30 séances)

**Adhésion** (obligatoire) : 25 € / adhérent

Elle comprend la licence à la Fédération FSCF, l'assurance de base du pratiquant et l'adhésion en elle-même à l'Association.

**Cours adultes** : Pilates, Renforcement musculaire, Zumba, Stretching

1 cours / semaine : 120 €

**Marche nordique** : 145 €

**Cours enfants** (-18 ans) : Multi sports, GRS, Danse

1 cours / semaine : 90 €

**Badminton** : 25 €

**Yoga / Un temps pour soi** : 150 €

10% de remise pour 2 cours / semaine / adhérent

20% de remise pour 3 cours / semaine / adhérent

### INSCRIPTIONS :

Salle polyvalente du **Montcel**.

#### -Ré-inscriptions

mercredi 20/06/2018  
de 17h à 19h

samedi 23/06/2018  
de 9h00 à 11h30

#### -Inscriptions

mercredi 05/09/2018  
de 17h à 19h

samedi 08/09/2018  
de 9h à 11h30

### DOCUMENTS A FOURNIR

- **fiche d'inscription** (demande de licence)
- **certificat médical** (ou attestation de santé pour les anciens adhérents ayant fourni un CM de moins de 3 ans)
- votre **règlement** (possibilité de payer en 3 fois). Il comprend l'adhésion à laquelle s'ajoute la cotisation par activité.

*Pour une meilleure gestion, les dossiers incomplets sont refusés*

## PLANNING DES ACTIVITES 2018/2019

ACTIVITES	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Renforcement musculaire Stretching		20h15/21h15	17h/18h15	19h/20h		
Pilates				20h/21h		
Badminton			19h/20h30 20h30/22h			
Yoga			18h45/20h 20h15/21h30		17h/18h15	
Un temps pour soi (sophrologie)	18h30/19h45					
Danse rythmique maternelle				16h45/17h45		
Danse rythmique élémentaire				17h45/18h45		
Multi sports enfant		16h45/17h45				
GRS		17h45/18h45				
Zumba		19h/20h				
Marche nordique						9h/10h30