



association culturelle  
et d'animation  
de Fondettes

**ÉTÉ**  
BIEN-ÊTRE  
FITNESS  
DANSE

## JUILLET : PROGRAMME À LA CARTE

4 semaines du 28 juin au 23 juillet !!!!

**Sans engagement créez votre programme,  
Choisissez le nombre d'activités que vous souhaitez !**

**Planning complet au verso**

**Inscriptions : à partir du 7 juin**

Tarif : 5€ la séance (adhérents 2020-21) 7€ (non-adhérents 2020-21) + 3€ adhésion

Inscriptions : [www.aubriereinfo.com](http://www.aubriereinfo.com) / Vignette "ETE Bien être-fitness" / Rubrique juillet

Aquagym : 8€ la séance (adhérents 2020-21) 10€ (non-adhérents 2020-21) + 3€ adhésion +

## AOÛT : STAGE POUR LES ADULTES

4 stages pour décompresser avant la reprise !

**ADULTES**  
(A partir  
de 16 ans)

- **Danse Africaine** / 23 au 26 Août / 19h-20h30
- **Aub'training** / 24 au 26 Août / 10h30-12h
- **Qi-gong** / 30 Août au 1 Septembre / 10h-11h30
- **Remise en forme** / 30 Août au 1 Septembre / 19h-20h30

**Inscriptions : à partir du 23 juin**

Tarif unique : 40€ (adhérents 2020-21) 50€ (non-adhérents 2020-21). + 3€ adhésion

Inscriptions : [www.aubriereinfo.com](http://www.aubriereinfo.com) / Vignette "ETE Bien être-fitness-danse" / Rubrique Août

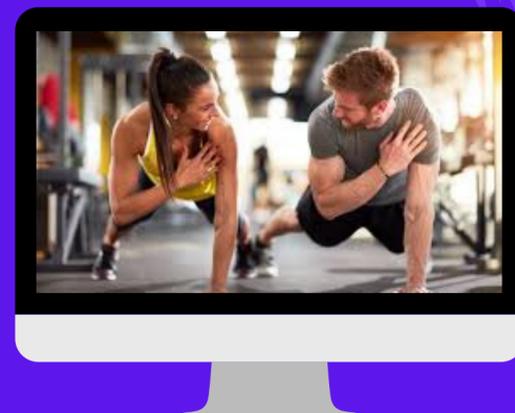


Association Culturelle et  
d'animation de Fondettes

Contact : [jcormery@aubriere-asso.com](mailto:jcormery@aubriere-asso.com)

02.47.42.26.13

[www.aubriereinfo.com](http://www.aubriereinfo.com)



# EN JUILLET FAIS CE QU'IL TE PLAÎT !

ÉLABORE TON PROGRAMME (À PARTIR DE 1 ACTIVITÉ/ 5€ PAR COURS)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h - 10h			<b>Gym douce</b>		<b>Pilates niveau 2</b>
			9h30 10h30 avec Salima		9h30 10h30 avec Salima
10h - 11h			<b>Pilates niveau 1</b>		<b>Pilates confirmé</b>
			10h30 11h30 avec Salima		10h30 11h30 avec Salima
11h - 12h			<b>Aub'training</b>		
			Avec Julien (Site du moulin à vent)		
18h - 19h		<b>Gestion du stress et relaxation</b>	<b>Gym traditionnel</b>	<b>Yoga traditionnel</b>	
		Avec Salima	Avec Sonia	18h 19h15 avec Pascal	
		<b>Yoga Vinyasa</b>		<b>Gym d'entretien</b>	
		Avec Coralie		18h30 19h30 avec Salima	
19h - 20h	<b>Sophrologie</b>	<b>Qi Gong</b>	<b>Stretching</b>	<b>Yoga traditionnel</b>	
	Avec Catherine	19h 20h15 avec Lise	Avec Sonia	19h15 20h30 avec Pascal	
	<b>Zumba adulte</b>	<b>Gym tonic</b>	<b>Hatha yoga</b>	<b>Yoga pilates</b>	
	19h30 20h30 avec Stan	Avec Salima	19h 20h15 avec Blandine	19h30 20h30 avec Salima	
20h - 21h		<b>Tai Chi Chuan tous niveaux</b>	<b>Cardio fit</b>	<b>Yoga traditionnel</b>	
		20h15 21h30 avec Jérôme	Avec Flavien	20h30 21h45 avec Pascal	
		<b>AQUAGYM</b>	<b>AQUAGYM</b>		<b>AQUAGYM</b>
		18h - 18h45	18h - 18h45		9h15 - 10h
		18h45 - 19h30	18h45 - 19h30		10h - 10h45
					10h45 - 11h30



**AQUAGYM : 8€ la séance (adhérents 2020-21)**

**10€ (non-adhérents 2020-21) + 3€ adhésion**

Sous réserve de la disponibilité de l'espace Domitys