



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 / 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 / Vignette "ETE Bien être-fitness-danse" / Rubrique Août

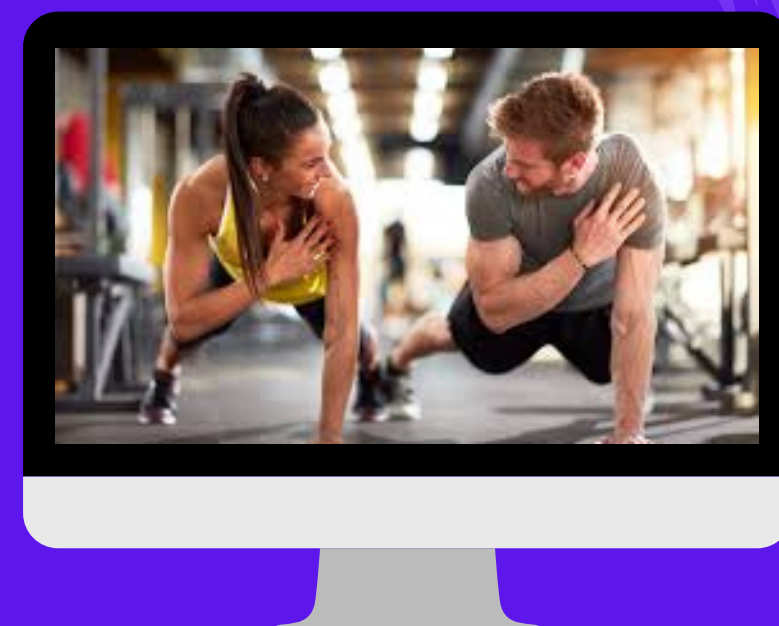


Association Culturelle et
d'animation de Fondettes

Contact : jcormery@aubriere-asso.com

02.47.42.26.13

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