

Disciplines	Lieux	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Cotisations annuelles
Yoga	Salle omnisports	9h45-11h					Pass Bien-être 80 €
	Salle polyvalente			18h30-19h45			
					17h-18h15	Atelier parent/enfant une fois par mois	
Body Zen*	Salle omnisports					15h - 16h	Inclus dans pass bien-être
Bains sonores	Salle omnisports ou Salle polyvalente	Séances tout public 2 séances par mois le mardi de 18h30 à 19h30 et le samedi de 10h30 à 11h30 Les dates sont communiquées par trimestre					6€ la séance pour les adhérents sinon 8€
Pilates tous niveaux	Salle omnisports		18h30-19h30				Pass Pilates 80 €
Pilates relaxation			19h30-20h30				
Pilates tous niveaux						9h-10h	
Stretching mobilité						10h-11h	
Postural Ball*						10h15 - 11h15	
Cardio-fit-stretch	Salle omnisports	18h30-20h					Pass tonique 80 €
Renfort musculaire					9h15 - 10h15		
Gym'dynamique en alternance			9h30-10h30				
Tabata / Renfort musculaire				18h-18h45			
Stretching				18h45-19h30			
Body sculpt						18h - 19h	
Marche nordique	En extérieur Bergues, bois des forts, plage			9h30h-11h	Initiations 2, 9 et 16 septembre		Rando/marche nordique Adhésion club 30€ Licence FFRP 33€
Randonnée*	En extérieur	2 randonnées par mois le second vendredi après midi et le dernier dimanche matin du mois Les dates et lieux sont communiquées par trimestre.					

Un seul PASS 80 € les 3 PASS 150 €

* Planning provisoire pour ces nouvelles activités, l'association se réserve le droit de stopper l'activité par manque de participants après les vacances de la Toussaint.

Contacts

Valérie Legros 06 11 96 81 82	Nathalie Dondeyne 07 85 64 16 72	Odile Ludovici 06 84 18 91 24
gymnastique.socx@gmail.com	www.gymnastiquedesocx.fr	Facebook : gymnastique de Socx