

TONIC CLUB HAUTOTAIS

76190 HAUTOT SAINT SULPICE

LE 04 SEPTEMBRE 2023

C'EST LA RENTREE

SAISON 2023/2024

JOURS	HORAIRES	ACTIVITES A PARTIR DE 15 ANS	PROFESSEUR B.P.A.G.F.F.
<u>LUNDI</u>	14 H.15 – 15 H.15 15 H.15 – 16 H.00 18 H.15 – 19 H.00 19 H.00 – 19 H.45 19 H.45 – 20 H.30	BARRE-SCULPT BODY ZEN : (Mélange de PILATES – YOGA - ETIREMENTS – EQUILIBRE – RENFO) CARDIO FIGHT- (BOXE) RENFO STEP CARDIO RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Alexandra HEBERT Alexandra HEBERT Alexandra HEBERT Alexandra HEBERT Alexandra HEBERT
<u>Mercredi</u>	09 H.00 – 09 H.45 09 H.45 – 10 H.30	ZEN – EQUILIBRE TABATA	Gwendolina BRUMACHON Gwendolina BRUMACHON
<u>JEUDI</u>	18 H.30 – 19 H.15 19 H.15 – 20 H.00	CARDIO TRAINING ABDO – FESSIERS - CUISSES	Gwendolina BRUMACHON Gwendolina BRUMACHON

(Sous réserve de modifications)

✓ **TARIFS TRIMESTRIELS Y COMPRIS : ASSURANCE ET LICENCE**

➤ 1 COURS ADULTE - (Cours choisi en début d'année) 45,00 € (X 3 Trimestres)
(Il est impératif de préciser ce cours)

➤ FORFAIT ADULTE MULTI COURS 60,00 € (X 3 Trimestres)

✓ **Paiement** : 3 Chèques à remettre à la rentrée pour faciliter le travail des bénévoles.

(Possibilité de régler par coupons sport, chèques vacances ... dans ce cas :
frais de dossier : 4,50 € pour plusieurs cours et 3,00 € pour un cours)

✓ Les cours ont lieu à la Salle Polyvalente d'HAUTOT SAINT SULPICE et sont animés par 2 professeurs diplômés.

✓ **Reprise des cours le lundi 04 Septembre 2023**

✓ **DU 04 AU 07 SEPTEMBRE 2023 : SEMAINE D'ESSAI GRATUITE**

✓ Inscriptions sur place lors des premiers cours.

✓ **Photo d'identité** (même scannée) et Baskets obligatoires dès la rentrée

✓ Pour tous renseignements, contacter : Annick GRUEL au 06.24.61.50.81 ou 02.35.95.67.59
ou Sandrine GENDRON au 06.62.36.46.43. ou 02.35.95.66.50. (le soir)

Imprimé par nos soins