

TONIC CLUB HAUTOTAIS

76190 HAUTOT SAINT SULPICE

LE 03 SEPTEMBRE 2025, C'EST LA RENTRÉE

(Semaine gratuite du 03 au 08 septembre)

LIEU : Salle Léon LELIEVRE à Hautot-St-Sulpice

SAISON 2025/2026

JOURS	HORAIRES	ACTIVITES A PARTIR DE 15 ANS	PROFESSEURS Diplômés B.P.A.G.F.F.
<u>LUNDI</u>	14 H 15 – 15 H 15 15 H 15 – 16 H 00	BARRE-SCULPT BODY ZEN : (Mélange de PILATES – YOGA - ETIREMENTS – EQUILIBRE – RENFO)	Alexandra HEBERT Alexandra HEBERT
	18 H 15 – 19 H 00 19 H 00 – 19 H 45 19 H 45 – 20 H 30	CARDIO FIGHT- ATTACK RENFO STEP CARDIO RENFORCEMENT MUSCULAIRE	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 15 – 19 H 00 19 H 00 – 19 H 45 19 H 45 – 20 H 15	CARDIO TRAINING ABDO – FESSIERS – CUISSSES → <u>NOUVEAU COURS</u> : HIT NATION (Entraînement cardio haute intensité)	Gwendolina BRUMACHON Gwendolina BRUMACHON Gwendolina BRUMACHON
VENDREDI	09 H 00 – 11 H 00	→ <u>NOUVEAU COURS</u> : Marche nordique “Santé”	Fréquence à déterminer à la rentrée
SAMEDI	09 H 00 – 11 H 00	→ <u>NOUVEAU COURS</u> : Marche nordique “Santé”	Fréquence à déterminer à la rentrée

(Sous réserve de modifications)

TARIFS TRIMESTRIELS : ASSURANCE ET LICENCE COMPRISES (HORS MARCHE NORDIQUE)

- **1 COURS ADULTE - Cours choisi impérativement en début d'année :** 45,00 € (X 3 Trimestres)
- **FORFAIT ADULTE MULTI COURS :** 62,00 € (X 3 Trimestres)

TARIFS ANNUELS « MARCHE NORDIQUE 'SANTE' »

- Sans prêt de bâtons : 15,00 € l'année + licence et assurance* (N-1 = 11 €)
- Avec prêt de bâtons : 25,00 € l'année + licence et assurance* (N-1 = 11 €)

(* si vous avez déjà une licence « Sport en milieu rural », vous serez dispensé(e) de la prendre

✓ **Paiement** : 3 Chèques à remettre (sans frais de dossier) à la rentrée (**débités sur 3 mois** : 1^{er} = Oct. 2^{ème} = Nov. 3^{ème} = Déc.)

OU **Possibilité de régler** par coupons sport, chèques vacances ... (**Frais de dossier : 4,50 € pour plusieurs cours et 3,00 € pour un cours**)

✓ **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) ou tonicclubhautotais76@orange.fr

Imprimé par nos soins