

TONIC CLUB HAUTOTAIS

76190 HAUTOT SAINT SULPICE

LE 02 SEPTEMBRE 2026, C'EST LA RENTRÉE

(Semaine gratuite du 02 au 07 septembre)

LIEU : Salle Léon LELIEVRE à Hautot-St-Sulpice

SAISON 2026/2027

| 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 – CUISSES STRONG NATION (Entraînement cardio haute intensité) | Gwendolina BRUMACHON Gwendolina BRUMACHON Gwendolina BRUMACHON |
| VENDREDI | 09 H 00 – 11 H 00 | Marche nordique “Santé” | Date à déterminer à la rentrée |
| SAMEDI | 09 H 00 – 11 H 00 | Marche nordique “Santé” | Date 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