

GYMNASTIQUE DYNAMIQUE ADULTES

Tout le plaisir de garder la forme grâce à des séances variées, en musique et avec un matériel adapté (haltères, élastiques, bâtons,...)

FG01	Mardi	Jeudi
08h45 à 12h30	09h45 à 13h30	08h45 à 12h30
12h30 à 18h15	13h30 à 19h15	12h30 à 18h15
18h15 à 19h15	20h15 à 20h15	18h15 à 19h15
	Vendredi	Samedi
	14h à 15h	9h à 10h
Madeleinois : 107 euros Extérieurs : 143 euros		

STEP

Pratique d'enchaînements et body sculpt, montée en puissance du volume cardio. Le lundi débutants et intermédiaires. Le mercredi : GYM-STEP. Alternance durant tout le cours d'enchaînements basiques du step et de renforcement musculaire généralisé. Tous niveaux.

FF02	Lundi	Madeleinois : 137 euros
	18h15 à 19h15	Extérieurs : 190 euros
	Mercredi	
	19h à 20h	

STRETCHING

Le Stretching est une technique douce basée sur l'étirement musculaire. Il permet de prendre conscience du schéma corporel propre à chacun, d'adopter de meilleures postures, de tonifier les muscles et enfin d'améliorer l'aisance et la souplesse.

FF04	Mardi	Madeleinois : 137 euros
	20h15 à 21h15	Extérieurs : 190 euros
	Vendredi	
	15h à 16h	

GYMNASTIQUE ENTRETIEN SENIORS

Le bon moyen de conserver son capital santé, c'est de nous rejoindre ! Selon vos capacités, venez développer ou conserver votre condition physique grâce à des séances variées.

FG02	Lundi
14h à 15h	
Mardi et jeudi	
10h à 11h	
Madeleinois : 107 euros Extérieurs : 143 euros	

FITNESS

Entraînement soutenu, avec chorégraphies variées développant la partie cardio ainsi que l'ensemble de la chaîne musculaire et la coordination dans l'espace. Musiques et chorégraphies stimulantes. "Ludique, technique et dynamique".

FF01	Lundi	Madeleinois : 137 euros
	19h25 à 20h25	Extérieurs : 190 euros
	Mercredi	
	18h30 à 19h30	
	Vendredi	
	18h30 à 19h30	

LE FORFAIT SPORT

Ce forfait comprend l'ensemble des cours de GYMNASTIQUE pour une inscription en :

FITNESS.....	FF05	Madeleinois : 171 euros
STEP.....	FF06	Extérieurs : 238 euros
STRETCHING.....	FF08	

Vous pouvez développer votre condition physique grâce à des séances régulières d'exercices dynamiques dans une ambiance conviviale avec une équipe professionnelle qui possède des diplômes reconnus par le Ministère de la Jeunesse et des Sports.

Quels que soient votre âge, votre forme et vos motivations du moment, le sport vous aide à retrouver et enrichir votre capital, votre potentiel à acquérir et préserver un équilibre harmonieux avec votre corps.

Les cours vous redonnent une source d'énergie indispensable afin de conserver votre vitalité et enthousiasme au quotidien. Alors choisissez votre activité ou votre forfait adapté à vos attentes et besoins.



Stretching



Gym Adulte



Gym Senior



Fitness



Centre de Culture et d'Animation - Le Millénaire

35, rue Saint Joseph - BP 51
59562 La Madeleine cedex
Tel.....03.20.55.19.51
Fax.....03.20.21.14.88
www.cca-lamadeleine.fr
contact@cca-lamadeleine.fr

Accueil du lundi au vendredi 9h à 12h et 14h à 19h, le samedi de 14h à 17h
Parking à 50m- Place des Fusillés (marché couvert)
Transports : Ligne 9 arrêt Victoire
Ligne 4 A/B arrêt Mairie

Comment adhérer au Centre de Culture et d'Animation? INSCRIPTIONS A PARTIR DU 15 MAI 2010

Les fiches d'inscriptions pour la saison 2010-2011 sont à votre disposition à l'accueil. Attention, les places sont limitées.

MODALITES DE REGLEMENT

Pour confirmer votre inscription, vous devez vous acquitter de votre adhésion individuelle (10euros) ou familiale (23euros), et régler la totalité de l'activité pour réserver votre place (conditions au dos de la fiche d'inscription)

Madeleinois, venez en famille et bénéficiez de réductions, optez pour l'adhésion familiale à partir de 3 personnes !

AVANTAGES

Une réduction sera appliquée à partir de la deuxième inscription. Votre carte d'adhérent vous permet d'accéder à l'ensemble des activités du centre (ateliers, stages) et de bénéficier de tarifs réduits pour les spectacles.

Horaires des vacances de la Toussaint, Février et Printemps :

STEP Lundi 18h15 - 19h15	FITNESS Lundi 19h15 - 20h15	GYM ADULTE Mardi 19h-20h Jeudi 18h15-19h15	GYM ENTRETIEN Jeudi 10h-11h	STRETCHING Vendredi 15h-16h
--------------------------------	-----------------------------------	--	-----------------------------------	-----------------------------------

