

Saison 2023 / 2024

Gym d'entretien et Pilates

➔ Horaires et lieux des cours : (pour adultes)

● Salle des fêtes de **Foucherans**

Lundi : 17h45 / 18h45 : Pilates

18h45 / 19h45 : Pilates

20h / 21h : Gym d'entretien

● Centre d'animation de **Trépot** :

Mardi : 9h / 10h : Gym d'entretien

10h / 11h : Gym pour retraités actifs



➔ TARIF pour la saison :

- 70 € pour gym d'entretien
- 90 € pour le Pilates
- 130 € pour Pilates et gym d'entretien
- 110 € pour 2 séances de gym d'entretien

* Pas de cours les jours fériés et pendant les vacances

➔ Inscriptions pour tous les cours :

- ★ 15 mn avant le début des séances
- ★ 2 séances d'essai gratuites avant inscription définitive

➤ Cours dispensés par des monitrices diplômées



➔ Date de début des cours :

- Lundi 4 septembre à **Foucherans** (Pilates et Gym)
- Mardi 5 septembre à **Trépot**



Renseignements :

Mme Agnès Beurtheret : 03.81.86.74.85

Mme Brigitte Devillers : 07.87.51.82.36