

Planning des activités 2021-2022

Version du 17 juin 2021

Arts martiaux et sports de combat		
Boxe française ados 12-16 ans *	lundi	19h - 20h
Boxe française adultes	lundi	20h - 21h30
	vendredi	19h30 - 21h
Capoeira enfants 4-7 ans *	mercredi	16h30 - 17h30
Capoeira enfants 8-12 ans *	samedi	14h - 15h
	mercredi	14h - 15h
Capoeira enfants 13-16 ans *	mercredi	15h - 16h
	mardi	17h30 - 18h30
Capoeira adultes	lundi	20h - 21h30
	jeudi	20h - 21h30
	samedi	15h30 - 17h
Karaté enfants 6-15 ans * (L)	mercredi	13h15 - 14h15
	jeudi	17h - 18h
Karaté ados * (L)	mercredi	14h15 - 15h15
	jeudi	18h - 19h
Karaté adultes * (L)	mercredi	19h30 - 20h30
	jeudi	19h - 20h
Kendo enfants * (L)	mercredi	18h - 19h30
	samedi	10h - 12h
Kendo adultes (L)	lundi	20h30 - 22h
	mercredi	20h30 - 22h
	vendredi	20h30 - 22h
	dimanche	10h30 - 12h
Kung-fu enfants ados *	mercredi	16h - 17h30
Kung-fu adultes (L)	lundi	19h - 20h30
	mercredi	19h - 20h30
Nunchaku (L)	jeudi	19h30 - 22h

(L) Licence obligatoire : 40 €

* pas d'activité pendant les vacances scolaires

Sport et détente extérieurs	
Randonnées pédestres le week-end et les jours fériés	
Horaires et destination, voir programme à l'accueil de l'ARPE	
Tarif : carte 5 randos 10 €	

Natation		
Natation enfants débutants 1er niveau *	jeudi	18h - 18h45
Natation enfants débutants 2e niveau *	jeudi	18h45 - 19h30
Natation enfants *	vendredi	18h - 19h
Natation ados et adultes débutants *	vendredi	19h - 20h
Natation ados et adultes *	vendredi	19h - 20h
	vendredi	20h - 21h
Natation ados et adultes confirmés *	jeudi	19h30 - 21h

* pas d'activité pendant les vacances scolaires

Gym et fitness		
Fitness	lundi	19h - 20h
	mercredi	12h30 - 13h30
	samedi	11h - 12h
Fitness training	vendredi	19h - 20h
Gym douce	mardi	10h30 - 11h30
	jeudi	10h30 - 11h30
	vendredi	10h30 - 11h30
Gym équilibre	mercredi	10h - 11h30
Gym posturale	lundi	11h - 12h
	lundi	12h - 13h
Pilates	mercredi	11h30 - 12h30
	jeudi	19h45 - 20h45
	vendredi	12h30 - 13h30
	vendredi	20h - 21h
Zumba	mardi	20h - 21h
	jeudi	12h30 - 13h30

Détente et bien-être		
Tai Chi Chuan	mardi	12h - 13h30
	jeudi	19h30 - 21h
Qi Gong	mardi	10h45 - 11h45
Yoga	lundi	14h - 15h30
Yoga dynamique	mardi	19h30 - 21h
	samedi	10h30 - 12h

* pas d'activité pendant les vacances scolaires

Danses		
Danse american tribal style	mardi	19h - 20h
Hip-hop 6-10 ans *	lundi	17h - 18h
Hip-hop 11-14 ans *	lundi	18h - 19h
Eveil à la danse 4-5 ans * (élèves de maternelle MS et GS)	mardi	17h - 17h45
Initiation à la danse 5-7 ans * (élèves de CP et CE1)	mercredi	13h30 - 14h30
Modern jazz débutant 8-10 ans * (élèves de CE2 et CM1)	mercredi	14h30 - 15h30
Modern jazz moyen 10-12 ans * (élèves de CM2 et 6e)	mercredi	15h30 - 16h30
Modern jazz avancé 12-14 ans * (élèves de 5e et 4e)	mercredi	16h45 - 18h
Modern jazz ados * (élèves de 3e et plus)	mardi	18h - 19h15
Modern jazz adultes	mardi	19h15 - 20h30

* pas d'activité pendant les vacances scolaires

Culture		
Dessin enfants niveau 1 *	mercredi	14h - 15h
Dessin enfants niveau 2 *	mercredi	15h - 16h
Dessin adultes *	mardi	19h30 - 21h
Théâtre 3-5 ans *	mercredi	14h - 15h
Théâtre 6-7 ans *	mercredi	15h - 16h
Théâtre 8-10 ans *	mercredi	16h - 17h
Théâtre 11-13 ans *	mercredi	17h - 18h30

* pas d'activité pendant les vacances scolaires

Musique		
Guitare d'accompagnement enfants niveau 1 *	mercredi	17h - 18h
	mercredi	18h - 19h
Guitare d'accompagnement adultes	mercredi	19h - 20h

* pas d'activité pendant les vacances scolaires

Solidarité		
Soutien scolaire *	du lundi au vendredi	16h30 - 18h30
Jeux de société	jeudi	14h - 16h

* pas d'activité pendant les vacances scolaires

Réductions possibles
en fonction du quotient familial (apporter justificatif de ressources : avis de non-imposition ou CAF).
Réductions pour les familles.
Facilités de paiement.

Tarifs annuels Saison 2021-2022		
Pour	Enfants	Adultes
1 cours par semaine	235 €	295 €
2 cours par semaine	315 €	395 €
3 cours et + par semaine	360 €	450 €
Forfait kendo adultes		370 €
Forfait nunchaku		280 €
Forfait natation	190 €	190 €
Carte 10 cours fitness et gym		100 €
Frais d'adhésion annuelle	20 €	20 €
Frais d'inscription (nouvel adhérent)	10 €	10 €
(L) Si licence obligatoire	40 €	40 €
Passeport sportif kendo	11 €	11 €

Sont acceptés :
 les chèques ANCV sport et vacances,
 les tickets loisirs de la CAF.

Et toujours un cours d'essai gratuit !