

INSCRIPTIONS aux ACTIVITES ADULTES de 19 h 00 à 20 h 30 à la MJC

Jeudi 5 septembre :

MARCHE - QI GONG

RANDONNEE (pour cette activité, ce sera de 17 h 00 à 19 h 00)

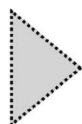
Vendredi 6 septembre :

DANSES AFRICAINES - DANSES LATINO - TIR A L'ARC - YOGA

Lundi 9 septembre :

AQUABIking - AQUA GYM - GYM - PILATES - ZUMBA

ACTIVITES ADULTES		Animateurs (trices) Horaires	n°	Prix
AQUABIking 22 séances de 0h30 <i>Certificat médical</i>	Minimum : 9 personnes A la piscine de Tain l'Hermitage. Séance de vélo aquatique accessible à tous permettant de modeler et d'affiner sa silhouette, notamment les fessiers et les cuisses et de développer ses capacités cardiovasculaires et son endurance.	A définir Mardi 16 h 30 à 17 h 00	36	140 €
AQUAGYM 22 séances de 1h00 <i>Certificat médical</i>	GYM AQUATIQUE - BOURG LES VALENCE	Jean H. BOURGOING Jeudi 12 h 30 à 13 h 30 Guillaume PARENT Vendredi 18 h 45 à 19 h 45	37 38	130 €
AQUAGYM 22 séances de 1h00 <i>Certificat médical</i>	GYM AQUATIQUE - ROMANS SUR ISERE	Fabien JUPILLE Lundi 16 h 00 à 17 h 00	39	130 €
DANSES AFRICAINES NOUVEAUTE 5 séances de 2h30 <i>Certificat médical</i>	Sous forme de stage : 5 séances sont prévues. Les 28/09 + 30/11 + 01/02 + 04/04 + 16/05 Minimum 15 personnes par séances. Danses d'expression africaine issues des danses traditionnelles mandingues et plus modernes pour découvrir les répertoires issues des cultures d'Afrique de l'ouest. Une danse dynamique et un travail d'écoute du corps pour que chacun puisse se saisir et s'approprier l'énergie propre aux danses africaines. Possibilité de s'inscrire à 1 ou 2 ou ... séances : 30 € la séance.	Cécile THERY + 2 percussionnistes Samedi 14 h 00 à 16 h 30	40	150 €
DANSES LATINO 30 séances de 1h00 <i>Certificat médical</i>	Seul ou en couple, venez vous initier ou vous perfectionner. Danses Latino-américaines pour les débutants, avec Bachata, rock'roll, cha cha, salsa cubaine. Des enchaînements évolutifs et structurés, faciles à apprendre tout en s'amusant. Danses Spécial Latino pour les Intermédiaires et avancés : avec Bachata et Salsa (au minimum un an de danse requis).	Joce VIVIER et Tony GERVASI Mercredi 19 h 30 à 20 h 30 Mercredi 20 h 30 à 21 h 30	41 42	150 €



RAPPEL : Les activités commencent le 16 septembre

INSCRIPTIONS aux ACTIVITES ADULTES de 19 h 00 à 20 h 30 à la MJC

Jeudi 5 septembre :

MARCHE - QI GONG

RANDONNEE (pour cette activité, ce sera de 17 h 00 à 19 h 00)

Vendredi 6 septembre :

DANSES AFRICAINES - DANSES LATINO - TIR A L'ARC - YOGA

Lundi 9 septembre :

AQUABIking - GYM AQUATIQUE - GYM - PILATES - ZUMBA

ACTIVITES ADULTES (suite)		Animateurs (trices) Horaires	N°	Prix
GYM Cours mixtes	<i>Certificat médical obligatoire pour tous les cours</i>			
30 séances de 1h00	GYM D'ENTRETIEN	Anne Laure JOUVE Lundi 13 h 30 à 14 h 30	43	98 €
30 séances de 1h00	GYM D'ENTRETIEN	Zsofia CHEVRY Lundi 18 h 15 à 19 h 15	44	98 €
30 séances de 1h30	GYM D'ENTRETIEN ET STRETCHING 1 heure de gym + 30mn de stretching	Anne Laure JOUVE Lundi 14 h 30 à 16 h 00	45	143 €
MARCHE 30 séances de 2h00 <i>Certificat médical</i>	Marche d'environ 8 km au départ de la place du Bouldrome sur les chemins de la commune et des communes avoisinantes.	Anne Lise DELORME Mardi 14 h 00 à 16 h 00	46	11 €
PILATES 30 séances de 1h00 <i>Certificat médical</i>	Renforcement doux des muscles profonds pour une synergie du corps et de l'esprit. Travail sur des postures et mobilité des hanches et du bassin. Permet entre autre de lutter contre les douleurs articulaires, mal au dos, ... N° 48 : niveau débutant N° 49 : niveau intermédiaire	Carole REGNY Lundi 12 h30 à 13 h 30 Zsofia CHEVRY Lundi 20 h 15 à 21 h 15 Vendredi 18 h 00 à 19 h 00	47 48 49	135 €
QI GONG 30 séances de 1h00 <i>Certificat médical</i>	Dans le hall du gymnase. Ensemble de pratiques énergétiques issues de la médecine traditionnelle chinoise, visant à la détente, à l'entretien de la santé et à l'harmonisation entre le corps et l'esprit. Accessible à tout âge.	Arlette TARDY Jeudi 17 h 15 à 18 h 15 Jeudi 18 h 30 à 19 h 30	50 51	130 €
RANDONNEE <i>Certificat médical</i>	Outre son aspect sportif, permet la découverte de paysages de la région. Attention cette activité requiert une bonne forme physique.	Mardi toute la journée Repas tiré du sac	52	11 €
TIR A L'ARC 30 séances de 1h00 <i>Certificat médical</i>	Section Séniors Initiation et découverte du tir à l'arc. Arc fourni.	Sans animateur Mardi 16 h 45 à 17 h 45	53	26 €
YOGA 30 séances de 1h15 <i>Certificat médical</i>	Discipline posturale mais aussi une méthode directe, immédiate et positive pour développer harmonieusement le corps et l'esprit. Cours mixtes.	Marie-Hélène GAUDINI Mardi 19 h 30 à 20 h 45 Véronique THON Vendredi 19 h 00 à 20 h 15	54 55	98 €
ZUMBA 30 séances de 1h00 <i>Certificat médical</i>	Mélange d'aérobic et de fitness sur des rythmes de musique latine. Demande une bonne condition physique.	Samantha BELLET Mardi 19 h 00 à 20 h 00 dans le hall du Gymnase	56	120 €

RAPPEL : Les activités commencent le 16 septembre