

CLUB POUR TOUS

PROGRAMME DES COURS

2023-2024

Les cours débuteront le lundi 11 septembre.

LUNDI	<u><i>Fitness</i></u>	19h 20h	Virginie DANGLARD 06.50.73.88.82	100 €	33 cours	Salle du Bois Joli
	<u><i>Balance</i></u>	20h 21h		100€	33 cours	
	<u><i>Sophrologie adultes</i></u>	20h15 21h15	Françoise DENARIÉ 06.16.60.74.66	160 €	30 cours	Salle du Lac Point I
	<u><i>Yoga (2 groupes)</i></u>	De 18h15 à 19h15 ou 19h30 à 20h30	Nathalie CHAFFARD 06.70.17.48.90	150 €	30 cours	Salle de spectacle Espace 2000
	<u><i>Musique piano</i></u>	À partir de 16h30	Anthony DI VINCENZO 06.80.89.14.76	210 €/trimestre (enfant) 220€/trimestre (adulte)	30 cours	Salle de musique Espace 2000
MARDI	<u><i>Gym dynamique</i></u>	8h30 9h30	Annie GAUTHIER 06.18.22.73.68	100 €	33 cours	La halle des sports
	<u><i>Stretching</i></u>	9h30 10h30		100 €	33 cours	
	<u><i>Sophrologie adultes</i></u>	10h 11h	Françoise DENARIÉ 06.16.60.74.66	160 €	30 cours	Salle du lac Point I
MERCREDI	<u><i>Musique guitare</i></u>	Sur la journée	Anthony DI VINCENZO 06.80.89.14.76	210 €/trimestre (enfant) 220€/trimestre (adulte)	30 cours	Salle de musique Espace 2000
	<u><i>Sophrologie enfants (2 groupes)</i></u>	9h30 10h30 (5-7 ans) 10h45 11h45 (8-10 ans) 2 séances par mois	Françoise DENARIÉ 06.16.60.74.66	95 €	17 cours	Salle du Lac Point I
	<u><i>Body Sculpt</i></u>	20h 21h	Virginie DANGLARD 06.50.73.88.82	150 €	33 cours	Salle du Bois Joli

JEUDI	<u>Renforcement posturale/Pilates</u>	9h 10h	Jacqueline CUISSART 06.03.34.06.03	100 €	33 cours	La halle des sports
	<u>Gym douce</u>	10h15 11h15		100 €	33 cours	
	<u>Step</u>	19h 20h	Martine THENAUD 06.18.41.95.36	100 €	33 cours	Salle du Bois Joli
	<u>Pilates</u>	20h 21h	Martine THENAUD 06.18.41.95.36	100 €	33 cours	
	<u>Yoga</u> (2 groupes)	De 18h15 à 19h15 ou 19h30 à 20h30	Nathalie CHAFFARD 06.70.17.48.90	150 €	30 cours	Salle de spectacle Espace 2000
	<u>Jouer ensemble</u> <u>Formation à</u> <u>l'orchestre</u> (2 groupes)	De 18h à 19h (les jeunes) De 19h à 20h (adolescents et adultes)	Anthony DI VINCENZO 06.80.89.14.76	70€ /trimestre 70€ /trimestre	30 cours	Salle de musique Espace 2000
	<u>Musique guitare</u>	À partir de 16h30	Anthony DI VINCENZO 06.80.89.14.76	210 € /trimestre (enfant) 220€/trimestre (adulte)	30 cours	Salle de musique Espace 2000
	<u>CHI</u> <u>énergétique</u> <u>chinoise</u>	19h30-21h	Christine BERGERE 07.77.82.96.24	160 €	30 cours	Salle du Lac Point I

Salle du Bois Joli 1 chemin du Bois Joli, à côté des pompiers

Salle de spectacle – espace 2000 rue Colle Umberto, centre de La Balme

Salle de musique – espace 2000 rue Colle Umberto, centre de La Balme

La halle des sports salle au bord du lac de La Balme

Salle du lac point I à côté du restaurant « Le bien Manger » au bout du lac