|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CLUB POUR TOUS**  **PROGRAMME DES COURS**  **2023-2024**  **Les cours débuteront le lundi 11 septembre.** | | | | | | |
| **LUNDI** | *Fitness* | 19h 20h | Virginie DANGLARD  06.50.73.88.82 | 100 € | 33 cours | Salle du Bois Joli |
| *Balance* | 20h 21h | 100€ | 33 cours |
| *Sophrologie adultes* | 20h15 21h15 | Françoise DENARIÉ  06.16.60.74.66 | 160 € | 30 cours | Salle du Lac  Point I |
| *Yoga*  *(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 |
| *Musique piano* | 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** | *Gym dynamique* | 8h30 9h30 | Annie GAUTHIER  06.18.22.73.68 | 100 € | 33 cours | La halle des sports |
| *Stretching* | 9h30 10h30 | 100 € | 33 cours |
| *Sophrologie adultes* | 10h 11h | Françoise DENARIÉ  06.16.60.74.66 | 160 € | 30 cours | Salle du lac  Point I |
| **MERCREDI** | *Musique guitare* | Sur la journée | Anthony  DI VINCENZO  06.80.89.14.76 | 210 € /trimestre (enfant)  220€/trimestre (adulte) | 30 cours | Salle de musique  Espace 2000 |
| *Sophrologie enfants*  *(2 groupes)* | 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 |
| *Body Sculpt* | 20h 21h | Virginie DANGLARD  06.50.73.88.82 | 150 € | 33 cours | Salle du Bois Joli |
| **JEUDI** | *Renforcement posturale/Pilates* | 9h 10h | Jacqueline CUISSART  06.03.34.06.03 | 100 € | 33 cours | La halle des sports |
| *Gym douce* | 10h15 11h15 | 100 € | 33 cours |
| *Step* | 19h 20h | Martine THENAUD 06.18.41.95.36 | 100 € | 33 cours | Salle du Bois Joli |
| *Pilates* | 20h 21h | Martine THENAUD 06.18.41.95.36 | 100 € | 33 cours |
| *Yoga*  *(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 |
| *Jouer ensemble*  *Formation à l’orchestre*  *(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 |
| *Musique guitare* | 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 |
| *CHI* | 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