

Pour garder la forme, améliorer sa condition physique et son bien-être ou encore brûler des calories,  
**REJOIGNEZ-NOUS !**

**REPRISE**  
mercredi 6  
septembre 2017  
1<sup>ère</sup> séance  
gratuite

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salle de danse (Médiathèque)	9h-10h30 <b>Gym Douce</b>		9h-10h <b>F</b> itness		9h-10h30 <b>G</b> ym
Salle de danse (Médiathèque) ou Salle des fêtes	18h30-19h30 <b>Y</b> oga <i>1 Lundi/2 (semaines paires)</i>	18h30-19h30 <b>Gym Douce</b>	18h30-19h30 <b>Y</b> oga	18h30-19h30 <b>R</b> enfo <sup>mt</sup> <b>M</b> uscul <sup>R</sup>	18h30-19h30 <b>C</b> ircuit <b>T</b> raining

Séances pour tout public de 18 à 99 ans ! Avec des animateurs diplômés et à l'écoute des adhérents.

## Tarifs

-  
2017/2018

Forfait	Adhésion à l'année	Adhésion au trimestre
1 séance/semaine	150 €	60 €
2 séances/semaine	215 €	80 €
Illimité	280 €	100 €
Carte de 10 séances : 65 €		

Pour chaque forfait :  
il faut ajouter 25€ pour la  
licence (obligatoire)



Et plus encore ...

Envie de courir ?  
RdV à la Médiathèque le samedi à 9h.  
Sans coach, chacun à son rythme, juste pour le plaisir de courir !

**YOGA – 5 stages/an**

Dimanche 9h30-12h  
(Consultez le planning)

**RANDONNEE**  
(Consultez le planning)

**OUVERT**  
à  
**TOUS**



**RdV**  
**RUNNING**

Samedi 9h  
Départ  
Médiathèque



**Pour nous contacter**

**06 70 63 87 25**



[pourcieuxenforme@gmail.com](mailto:pourcieuxenforme@gmail.com)

**Pour suivre notre actualité**

Site internet <https://pourcieuxenforme.jimdo.com/>

Page Facebook <https://www.facebook.com/pourcieuxenforme>

