

## Un club de remise en forme pour les adultes

- **4 séances de remise en forme par semaine :**
  - les mardis et jeudis de 19h30 à 20h30 : moitié cardio moitié renforcement musculaire
  - Le mercredi de 12h30 à 13h30 : renforcement musculaire et assouplissements
  - le samedi de 10h30 à 11h30 : rdv running ou séance cardio (selon la météo)



**TARIFS : 5 € la séance, 45€ les 10 séances et 80 € les 20 séances**

Pas d'abonnement, fonctionnement avec des tickets (non remboursables, mais échangeables contre des entrées à ABC Sports Loisirs)

## Un club multi-sports pour les enfants (de 6 à 12 ans)

- **3 séances par semaine** (et des stages pendant les vacances)
  - les mardis, jeudis et vendredis de 18h à 19h (hors vacances scolaires)

Calendrier prévisionnel des activités (mis à jour au 15/01/2018)	Dates 2018
Escalade (4 semaines)	Du 16/01 au 09/02
Gymnastique (4 semaines)	Du 06/03 au 30/03
Lutte (3 semaines)	Du 03/04 au 04/05
Tir à l'arc (3 semaines)	Du 08/05 au 25/05
Athlétisme (3 semaines)	Du 28/05 au 15 /06
Sport collectif à choisir parmi, ultimate, floorball, football (3 semaines)	Du 19/06 au 06/07

