



TARIFS DE SEPT À JUIN	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Dimanche
<p>Pour l'accès aux cours avec adhésion à l'Association Delta ADULTE: 220€ ADULTE : AVEC COURS DE YOGA: 340€</p> <p>COUPLE: 350€ COUPLE AVEC YOGA POUR 1 PERSONNE : 482€</p> <p>Cours de Yoga 180€ + Licence Adulte : 31€ ou Attestation obligatoire d'une assurance pour tous risques et accidents de la vie</p> <p>Marche nordique 130€ pour la saison</p> <p>Occasionnel: une fois 40€ puis 4€ la séance Si Inscrit aux cours en salle : Gratuit</p>	<p><u>9h30-10h30</u> Gym Form'équilibre</p> <p><u>10h30-11h30</u> Abdos -périnée- gainage</p> <p>(Quentin)</p> <p><u>18h30-19h30</u> Step</p> <p><u>19h30 - 20h30</u> Renfo-cardio</p> <p>(Mylène)</p>	<p><u>9h30- 10h30</u> Cross-training</p> <p><u>10h30- 11h30</u> Swiss ball</p> <p>(Mylène)</p> <p><u>18h30-19h30</u> Cardio-danse LIA</p> <p><u>19h30-20h30</u> Cuisses-abdos-fessiers CAF</p> <p>(Mylène)</p>	<p><u>9h00 - 11h00</u> MARCHE NORDIQUE</p> <p><u>10h-11h30</u> YOGA (Dojo complexe sportif) (Rose-Marie)</p> <p></p> <p><u>18h15-19h15</u> Cardio-Renfo. Musculaire</p> <p><u>19h30 - 20h30</u> Stretching</p> <p>(Daniela)</p>	<p><u>9h30-10h30</u> Cardio-training Renfo. musculaire</p> <p><u>10h30-11h15</u> Stretching</p> <p>(Quentin)</p> <p><u>18h30-19h30</u> Gym Tonique – Cardio</p> <p><u>19h30-20h30</u> Renforcement Musculaire</p> <p>(Quentin)</p>	<p><u>9h30-10h30</u> Gym tonique</p> <p><u>10h30-11h30</u> Gainage</p> <p>(Quentin)</p>	<p>Tous les Dimanches Marche Nordique 9h - 11h</p> <p></p> <hr/> <p>INFOS</p> <p>LIEUX DES COURS :</p> <p>YOGA DOJO COMPLEXE SPORTIF OU SALLE POLYVALENTE ÉCOLE PRIMAIRE DE BEAUMONT</p> <p>TOUS LES AUTRES COURS: COMPLEXE SPORTIF DE BEAUMONT SALLE DE DELTA.</p>
<p>Règlement:</p> <p>Paiement en 10 chèques A donner avec le dossier. Encaissement le 10 du mois (sauf le premier mois, dès l'inscription) Chèques non encaissés et rendus si cause COVID (confinement, covid.)</p> <p>Pour la licence UFOLEP Un chèque à part de 31€</p>	<p>Document à consulter impérativement: Règlement intérieur. Documents à imprimer à partir de notre site internet et à fournir lors de votre inscription : Certificat médical (obligatoire); Fiche d'inscription signée; 1 enveloppe timbrée par famille ou 2 enveloppes si vous n'avez pas internet.</p> <p>Attention: Les adhérents, qui au terme d'un mois d'inscription n'auront pas fourni une attestation d'assurance valide, seront contraint de prendre la licence U.F.O.L.E.P. Durant les périodes de vacances scolaires certains cours ne seront pas assurés.</p>					