

TARIFS DE SEPT À JUIN	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Dimanche
Pour l'accès aux cours avec adhésion à l'Association Delta ADULTE : 250€ ADULTE : AVEC COURS DE YOGA : 370€ COUPLE : 380€ COUPLE AVEC YOGA POUR 1 PERSONNE : 512€ Accès seulement aux appareils 150 € Cours de YOGA : 180€ + Licence Adulte : 32,50€ ou Attestation obligatoire d'une assurance pour tous risques et accidents de la vie Marche nordique 100€ pour la saison + Licence UFOLEP : 32,50€ Occasionnel: une fois 40€ puis 4€ la séance Si Inscrit aux cours en salle : Gratuit	9h30-10h30 Gym Form'équilibre	9h30- 10h00 Eveil musculaire	9h00 - 11h00 MARCHE NORDIQUE	9h30-10h30 Cardio-training Renfo. musculaire	9h30-10h30 Gym d'entretien façon Pilates	Tous les Dimanches Marche Nordique 9h - 11h 
	10h30-11h30 Abdos -périnée- gainage (Morgane)	10h00- 11h00 Swiss ball (cuisses-abdos- fessiers) 11h00- 11h30 Stretching (Morgane)	10h-11h30 YOGA (Dojo complexe sportif) (Rose-Marie) 	10h30-11h30 Gainage (Sébastien)	10h30-11h30 Stretching (Sébastien)	INFOS <u>LIEUX DES COURS :</u> <u>YOGA</u> DOJO COMPLEXE SPORTIF OU SALLE POLYVALENTE ÉCOLE PRIMAIRE DE BEAUMONT (POUR LES VACANCES SCOLAIRES)
	18h30-19h30 Swiss Ball (cuisses-abdos- fessiers) 19h30 - 20h30 Renfo-cardio (Morgane)	18h30-19h30 Renfo Cardio 19h30-20h30 Cuisses-abdos- fessiers CAF (Sébastien)	18h15-19h15 Renfo. Musculaire 19h15- 20h15 Stretching (Morgane)	18h30-19h30 Gym Tonique – Cardio 19h30-20h30 Renforcement Musculaire (Sébastien)	18h15-19h45 Danse Moderne (5€ LE COURS) (HORS FORFAIT) (Nejla)	<u>TOUS LES AUTRES COURS:</u> COMPLEXE SPORTIF DE BEAUMONT SALLE DE DELTA.
<u>Règlement :</u> Paiement en plusieurs chèques (Max 10) A donner avec le dossier. Encaissement le 10 du mois (sauf le premier mois, dès l'inscription) Chèques non encaissés et rendus si cause sanitaire (confinement, COVID.) Pour la licence UFOLEP Un chèque à part de 32,50€	Documents à imprimer à partir de notre site internet et à fournir lors de votre inscription : Certificat médical (obligatoire); Fiche d'inscription signée; assurance; le règlement intérieur signé; 1 enveloppe timbrée par famille si vous n'avez pas internet. <u>Attention: Les adhérents, qui au terme d'un mois d'inscription n'auront pas fourni une attestation d'assurance valide, seront contraints de prendre la licence U.F.O.L.E.P. Durant les périodes de vacances scolaires certains cours ne seront pas assurés.</u>					