

INSCRIPTIONS : Vendredi 30 août de 17h30 à 20h au Chambosco
ou dépôt du dossier complet dans la boîte à lettres de l'AFR Chamboeuf 1, allée des cerisiers

Dossier complet à récupérer sur le site internet : <https://www.famillesrurales.org/chamboeuf/>

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
Atelier-cours de couture (Alexandra) 14h30-17h au Chambosco	Stretching (Marion) 9h00 - 10h00 au Trait d'union	Gym dynamique (Eliane) 8h45 - 9h45 au Trait d'union	Pilates confirmé (Eliane) 8h45 - 9h45 au Trait d'union
Marche active (Eliane) 17h40-18h45 RDV au Trait d'union	Gym douce d'entretien (Marion) 10h15 - 11h15 au Trait d'union	Gym douce (Eliane) 10h00 - 11h00 au Trait d'union	Pilates débutant 18h - 19h au Trait d'union
Renforcement musculaire, Abdo flash, CAF Urban Gym, Stretching (Hamza) 19h00-20h30 au Trait d'union	APA - Activité Physique Adaptée (Anne- Sophie) 14h-15h au Trait d'union renseignements : 06 19 27 66 63		Pilates confirmé 19h10 - 20h10 au Trait d'union
Bachata niveau 1 (David) 18h45-19h45 salle La Récré renseignement : 06 85 96 87 81	Relaxation 6-18ans (Nadège) 17h30-18h30 renseignements : 06 24 62 80 21		
Salsa ou Rock (David) 19h45- 20h45 salle La Récré renseignement : 06 85 96 87 81	Cross training, Abdo fessier (Anne-Sophie) 17h45-18h45		
Bachata niveau 2 (David) 20h45 - 21h45 salle La Récré renseignement : 06 85 96 87 81	Relaxation Adulte (Nadège) 19h-20h renseignements : 06 24 62 80 21		

TARIF pour la saison (soit 30 semaines) Chèques vacances et chèques sports acceptés

Une "Bulle d'air" Relaxation : 115€.	Cours enfants et adolescents
Relaxation Adulte : 145€	
Atelier-cours couture : 170 €	
Activité Physique Adaptée : gratuit pour 2024 et 60€ 2025	Cours s'adressant à des publics à besoins de santé spécifique (15 personnes) Gratuit en 2024 grâce à une subvention du conseil départemental
Gym : 130 €	L'inscription au cours de Gym donne la possibilité de se rendre à tous les cours de Gym, Abdo fessier, cross training, renfo. musc ou stretching
Pilates : 150 €	Cours limité à 20 personnes
Marche active : 130 €	
Pilates + Gym : 150 €	
Marche active + Gym : 145€	
Marche active + Pilates : 165€	
Marche active + Gym + Pilates : 165€	
Salsa ou Rock : 65 € / pers. 125 € / couple	18 cours de 1h (par quinzaine)
Bachata : 65 € / pers. 125 € / couple	18 cours de 1h (par quinzaine) Nouveau : 2 cours et 2 niveaux
Salsa ou Rock + Bachata 110€/pers. ou 230€/couple	18 cours de 2h (par quinzaine)

Projet 2ème atelier-cours couture, quel jour vous intéresse ?

vendredi soir

samedi matin

Carte d'adhérent Familles Rurales : 32 €
(Carte Familiale)

Ce montant ouvre droit à une **réduction d'impôt** sur le revenu égale à **66%**.

Avec cette carte, accédez à des offres spéciales pour toute votre famille.

Consultez : <http://www.famillesrurales42.org/>

Pour une inscription aux cours de GYM, PILATES, ABDO FESSIER, CROSS TRAINING, APA, MARCHÉ ACTIVE, BACHATA et DANSES DE SALON, veuillez présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'activité choisie datant de **moins d'un an seulement** si vous avez répondu **OUI** à une ou plusieurs questions du questionnaire de santé "QS-SPORT".

NB : Les cours proposés ci-dessus seront maintenus, uniquement si le nombre d'inscrits est suffisant. Deux cours d'essai seront autorisés.