

**INSCRIPTIONS : Mercredi 5 juin de 18h à 19h 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
<b>Marche active</b> (Eliane) 17h40-18h45 RDV au Trait d'union	<b>Stretching</b> (Marion) 9h00 - 10h00 au Trait d'union	<b>Gym dynamique</b> (Eliane) 8h45 - 9h45 au Trait d'union	<b>Pilates confirmé</b> (Eliane) 8h45 - 9h45 au Trait d'union
<b>Renforcement musculaire, Abdo flash, CAF Urban Gym, Stretching</b> (Hamza) 19h00-20h30 au Trait d'union	<b>Gym douce d'entretien</b> (Marion) 10h15 - 11h15 au Trait d'union	<b>Gym douce</b> (Eliane) 10h00 - 11h00 au Trait d'union	<b>Pilates débutant</b> 18h - 19h au Trait d'union
	<b>APA - Activité Physique Adaptée</b> (Anne-Sophie) 14h-15h au Trait d'union renseignements : 06 19 27 66 63		<b>Pilates confirmé</b> 19h10 - 20h10 au Trait d'union
	<b>Relaxation 6-18ans</b> (Nadège) 17h30-18h30 renseignements : 06 24 62 80 21		<b>Bachata niveau 1</b> (Youssef) 18h30-19h30 salle La Récré renseignement : 06 85 96 87 81
	<b>Cross training, Abdo fessier</b> (Anne-Sophie) 17h45-18h45		<b>Danses de Salon</b> (Youssef) 19h30- 20h30 salle La Récré renseignement : 06 85 96 87 81
	<b>Relaxation Adulte</b> (Nadège) 19h-20h renseignements : 06 24 62 80 21		<b>Bachata niveau 2</b> (Youssef) 20h30 - 21h30 salle La Récré renseignement : 06 85 96 87 81

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

<b>Une "Bulle d'air" Relaxation : 115€.</b>	Cours enfants et adolescents
<b>Relaxation Adulte : 145€</b>	
<b>Activité Physique Adaptée : gratuit pour 2024</b>	Cours s'adressant à des publics à besoins de santé spécifique (15 personnes)
<b>Gym : 130 €</b>	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
<b>Pilates : 150 €</b>	Cours limité à 20 personnes
<b>Marche active : 130 €</b>	
<b>Pilates + Gym : 150 €</b>	
<b>Marche active + Gym : 145€</b>	
<b>Marche active + Pilates : 165€</b>	
<b>Marche active + Gym + Pilates : 165€</b>	
<b>Danses de salon : 65 € / pers. 125 € / couple</b>	18 cours de 1h (par quinzaine)
<b>Bachata : 65 € / pers. 125 € / couple</b>	18 cours de 1h (par quinzaine) <b>Nouveau : 2 cours et 2 niveaux</b>
<b>Danses de salon + Bachata 110€/pers. ou 230€/couple</b>	18 cours de 2h (par quinzaine)

**Projet d'ateliers couture, êtes-vous :**

**intéressé**

**non intéressé**

**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.**