

SPÉCIFICITÉS DE CERTAINES ACTIVITÉS

Atelier culinaire : 3^e mercredi du mois - groupe de 8 max. Préparation de plats cuisinés suivi de la dégustation.

Cours de Diététique : 1^{er} mercredi du mois - groupe de 8 max.

Dessin Peinture : Enfants à partir de 8 ans.

Gymnastique Sportive : 2 groupes de 15 max.

Groupe1 : CE2 perfectionnement, CM1, CM2 - Groupe2 : CP, CE1, CE2 débutant

Jalio'Run : RdV à 18h30 au Gymnase des coureurs initiés pour courir et progresser ensemble, se perfectionner par des séances de fractionnés adaptées à chaque niveau

Pompom girls : *Accessible aux garçons*. Maximum 15 par cours, Groupe Baby : maximum 8 enfants. L'affectation dans un groupe sera faite en fonction de l'âge et du niveau réel. Cours une semaine sur deux le mercredi et toutes les semaines le vendredi.

Yoga de Samara : Tenue blanche demandée, venir avec son tapis de gym

Zumba enfants : places limitées, répartition selon niveau et places disponibles

Multi' Danse Crew : danses du type New Style, Hip Hop, Ragga **NOUVEAUTÉ**

Zumba, Renfo. Musculaire : Tarif dégressif si multi-activités

***Activités sous réserve : au moment de l'impression des programmes, on n'est pas sûr que l'encadrant puisse assurer ses cours dès septembre, mais plutôt en cours d'année (raisons médicales). Inscription sur liste au forum.*

Baby Gym : *Activités pour filles et garçons*. Maximum 10 enfants par cours

Pilates : Maximum 15 par cours

Marche : Renseignements auprès de Christiane Valéro au **04 74 90 73 30**

Marche du lundi : petite balade entre 5 et 7 km sans difficultés