

Nos ateliers à la carte 24-25

UNIQUEMENT POUR LES ADULTES

Le principe

Une semaine avant le début des activités, nous bloquons quelques places encore disponibles dans les activités adultes et les mettons à disposition « à la carte ».

Les cartes sont valides sur la saison en cours, sachant que nous programmons nos activités **de mi-septembre à mi-juin**.

Il faut donc utiliser ses crédits durant cette période.

Tout crédit non utilisé est définitivement perdu.

Nos cartes sont virtuelles.

Vous créez un compte sur notre système de gestion et vous vous inscrivez ensuite de manière autonome aux ateliers, grâce à notre application dédiée.

Choisissez votre carte en fonction du planning et des ateliers qui vous intéressent.

Les places disponibles

Vous pouvez vérifier la disponibilité de nos ateliers grâce aux codes couleurs placés à côté.



Concrètement, les ateliers « violets » peuvent ne plus être proposés en cours de saison.

NOS CARTES

- CARTE DE 10 SÉANCES - 1H** **180€**
Adhésion à l'association obligatoire.
Vous accédez à tous les ateliers d'une heure programmés ci-contre.
- CARTE DE 10 SÉANCES - 1H30** **260€**
Adhésion à l'association obligatoire.
Vous accédez à tous nos ateliers d'une heure trente programmés ci-contre (horaires en gras en Yoga).
- CARTE DE 10 SÉANCES - 2H** **276€**
Adhésion à l'association obligatoire.
Vous accédez à tous nos ateliers de deux heures programmés ci-contre (**chant**).
- CARTE YOGA PRÉNATAL** **140€**
Pas d'adhésion à l'association obligatoire.
4 crédits de 1h30 à utiliser dans l'atelier de Yoga prénatal.

En fin de saison

A partir du mois de mai, nous vous proposons des cartes «sur-mesure» pour terminer la saison sans risquer de perdre des séances (cartes de 2, 3, 4 ou 5 séances).

CHANT COLLECTIF

Technique vocale en travail collectif, travail de répertoire en solo ou collectif (au choix). Groupe de 6 élèves maximum.

Vendredi	14h45-16h45	Antoine Dew.	92 rue Blomet	
Samedi	15h15-17h15	Antoine Dew.	92 rue Blomet	

CLAQUETTES

Animé par Agnès Pat' et Irène.

Dimanche	11h45-12h45	Initiation	13-17 rue d'Alleray	
Dimanche	9h30-10h30	déb. niv 1	13-17 rue d'Alleray	
Dimanche	10h40-11h40	niveau 2	13-17 rue d'Alleray	

HATHA YOGA

Un atelier Yoga dans sa formule classique animé par Céline

Mardi	9h-10h30	1h30	13-17 rue d'Alleray	
Mardi	10h45-11h45	1h00	13-17 rue d'Alleray	
Jeudi	9h15-10h15	1h00	13-17 rue d'Alleray	
Jeudi	10h30-12h	1h30	13-17 rue d'Alleray	
Jeudi	12h15-13h15	1h00	13-17 rue d'Alleray	

PILATES

Un Pilates mat' avec petit matériel.

Mardi	9h05-10h05	Bérandère G.	4 rue d'Alleray	
Mardi	12h-13h	Bérandère I.	4 rue d'Alleray	
Jeudi	13h05-14h05	Nataly	4 rue d'Alleray	
Jeudi	13h30-14h30	Chloé	13-17 rue d'Alleray	

STRETCHING

Des étirements pour un corps souple et détendu.

Lundi	13h20-14h20	Nataly	4 rue d'Alleray	
Vendredi	10h10-11h10	Natacha	13-17 rue d'Alleray	
Vendredi	13h25-14h25	Natacha	13-17 rue d'Alleray	

ZUMBA DANSE

Une alternative plus dansée à la zumba fitness.

Vendredi	20h10-21h10	Bérandère G.	13-17 rue d'Alleray	
----------	-------------	--------------	---------------------	--

YOGA PRÉNATAL

Bien-être et étirements pour préparer en douceur l'arrivée de bébé.

Mardi	14h30-16h	Céline	4 rue d'Alleray	
-------	-----------	--------	-----------------	--

Je veux prendre une carte.

Nous vous conseillons de **souscrire votre carte à l'accueil** de l'atelier du quartier si c'est la première fois.

Autrement, vous pouvez souscrire à une carte en ligne, sur notre site internet, onglet « à la carte ».

Retrouvez les conditions générales des cartes sur notre site internet.