Rentrée 2017 à Lamotte-Warfusée

TARIFS

Activités sportives

92 € pour les + de 18 ans

82 € pour les - de 18 ans

Tarifs **dégressifs** pour plusieurs activités dans une même famille

Attention, les inscriptions ne seront prises que les **mercredis 20 et 27 septembre** et les **jeudis 21 et 28 septembre** à la salle polyvalente aux horaires des cours ! De plus, un **certificat médical** sera nécessaire à l'inscription.

TARIFS

Chorale

7 € à l'année

Danse de salon

92 € à l'année / 35 € au trimestre

CONTACT

compagnieacacia@laposte.net

Facebook : La compagnie Acacia

03.22.80.18.34 / 03.22.42.34.08

Venez essayer, la première séance est gratuite !

Séances organisées avec le matériel mis à disposition par l'association

I.P.N.S.

Zumba kids – Cardio training – Chorale – Expression gymnastique – Jeux et sports enfants – Renforcement musculaire – Equilibre – Zumba – Gym douce – Sportif – Eveil – Danse de salon

Quelle activité ?	Avec qui ?	Quand ?	Où ?	Reprise le…
Gym douce, des séances permettant d'étirer les muscles tout en douceur et de travailler l'équilibre, à destination notamment des personnes âgées	Élise	Le **mardi** de **14h30 à 15h30**	À la salle polyvalente	**12 septembre**
Sports et jeux pour les enfants des séances articulées autour de la découverte du sport – dès 5 ans	Théo	Le **mercredi** de **14h45 à 15h45**	À la salle polyvalente	**06 septembre**
Éveil ludique pour les plus petits, dès 18 mois - des parcours de motricité, des grands jeux permettant une première découverte du sport tout en s'amusant		Le **mercredi** de **16h à 16h45**		
Bumba kids, à partir de 5 ans, une activité entre la danse et l'aérobic, pour se défouler au rythme de leur musique préférée	Fanny	Le **mercredi** de **17h à 18h**	À la salle polyvalente	**06 septembre**
Cardio-training, pour les adultes et les ados : body combat, circuit training, cross-fit, LIA…		Le **mercredi** de **18h à 19h**		
Renforcement musculaire – une séance pour se (re)muscler les cuisses, les abdos, les fessiers…		Le **mercredi** de **19h à 20h**		
Bumba adultes, pour se remettre en forme par des chorégraphies, ouvert également aux ados		Le **mercredi** de **20h à 21h**		
Expression gymnique - du renforcement musculaire, du stretching postural, de l'équilibre, des assouplissements… pour travailler les muscles en douceur mais en profondeur ! **NOUVELLE FORMULE !**	Élise	Le **jeudi** de **19h30 à 20h30**	À la salle polyvalente	**14 septembre**
Chorale « les pinsons lamottais », ouvert à tous, même aux enfants, même aux débutants !	Sylvie	**Un vendredi sur 2** de **18h à 19h30**	À la mairie	**15 septembre**
Danse de salon (cha-cha, mambo, …) puis une heure de **rock**, ouvert à tous, même aux débutants, même sans cavalier !	Pascale	**Un samedi sur 2** de **14h à 16h**	Au CPI	**23 septembre**