



Cotisation annuelle

Activités	Tarif pour l'année
Cours adultes	95 €
Cours enfant (moins de 18 ans)	85 €
Adhésion simple (sans pratique)	7 €
Danse de salon (l'année 1 cours)	65 €
Danse de salon (l'année 2 cours)	100 €
Cours d'essai danse (après la 1ère semaine d'octobre)	7 € (déduit à l'inscription)

Parrainage :
5€ de réduction sur votre cotisation par nouvel adhérent parrainé, dans la limite de 30€.



La saison 2023 - 2024 s'étend de septembre 2023 à juin 2024.

N'hésitez pas à venir tester toutes les activités qui vous intéressent, les premières séances sont gratuites !

ATTENTION, les inscriptions ne seront prises que du 25 septembre au 7 octobre 2023, aux horaires habituels des activités.

Les cours débiteront à partir du 6 septembre 2023

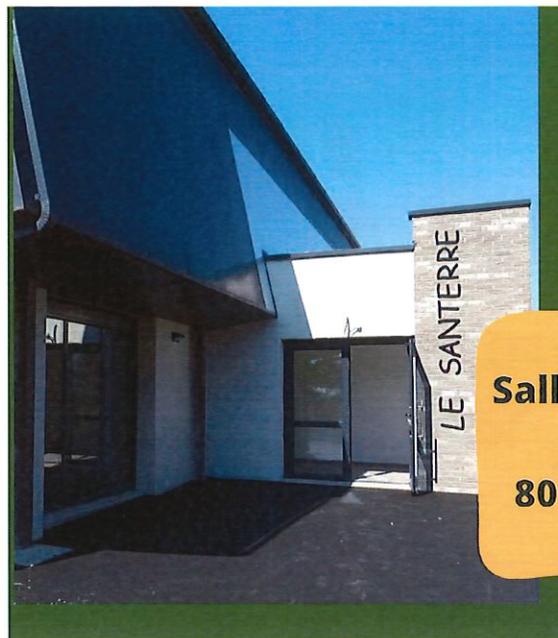
Le règlement peut être effectué en 1, 2 ou 3 chèques, les chèques étant prélevés le 15 octobre 2023, le 15 décembre 2023 et le 15 février 2024.

Aucun remboursement ne sera accordé dans le cas où un adhérent ne pratiquerait plus une activité, pour quel que motif que ce soit.

A partir de la 2ème activité, une réduction de 20€ est appliquée pour chacune d'entre elles prise par l'adhérent(e) ou un membre d'une même famille (hors danse de salon).



compagnieacacia.fr

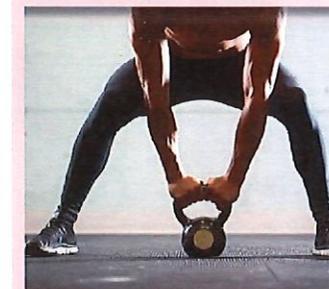


Salle polyvalente Le Santerre
rue Marc Desanlis
80800 LAMOTTE WARFUSEE

16 activités différentes

Adultes - Enfants

Nous vous attendons nombreux !



2023-2024



03.22.80.18.34

07.62.85.60.87

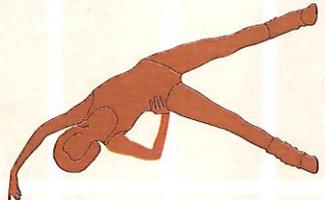
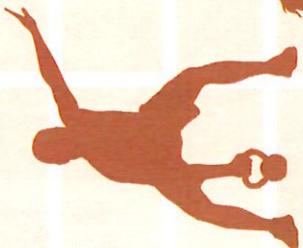


compagnieacacia@laposte.net



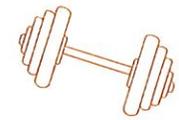
La Compagnie Acacia

Renforcement musculaire
Cardio - Bien être

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
14h			Renfo ados (14h15-15h15)			Rock
15h						Danse de salon
16h			Éveil ludique			
17h			Bumba kids			
18h			Bien-être	Cardio training	Pilates 1	
19h			TRX	FAC	Bodysculpt	
20h					Cardio boxe	

Reprise le 06 septembre

Cours adultes / ados



Bien être : du renforcement musculaire doux, des étirements et de la relaxation.

Stretching : cours doux permettant l'étirement des différents muscles du



Pilates : renforcement et étirements des muscles profonds grâce à un travail de gymnastique douce et un travail respiratoire important.

Danse de salon : du rock et de la danse de salon : cha cha, tango, lindy hop, mambo... Reprise les samedis 16 et 23 septembre.



FAC : une séance pour se (re)muscler les Fesses, les Abdos et les Cuisses

Bodysculpt : renforcement musculaire avec charges permettant de tonifier l'ensemble du corps en rythme sur la musique.



Cardio training : un cours d'exercices cardio et musculaires pour vous défouler, vous renforcer, tonifier l'ensemble de votre corps et brûler un maximum de calories.

Cardio boxe : un circuit intense permettant d'améliorer vos capacités cardio-vasculaires et de vous défouler en utilisant des mouvements de boxe.



TRX : travail des muscles posturaux grâce à deux sangles accrochées. Les exercices sont réalisés en suspension pour un renforcement optimal de l'ensemble du corps.



Cours enfants



Éveil ludique : des parcours de motricité, des grands jeux permettant une première découverte du sport tout en s'amusant. Pour les plus petits à partir de 18 mois.

Bumba kids : une activité entre la danse et l'aérobic pour se défouler au rythme de leur musique préférée. Pour les plus jeunes à partir de 5 ans.



Renfo-Ado : venez vous dépenser au cours d'une séance de renforcement mêlant jeux et circuit. Conseillé à partir de 8 ans.