



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

Contacts :

Par courriel :

compagnieacacia@laposte.net

Par téléphone

03.22.80.18.34

07.62.85.60.87

Par Facebook

La Compagnie Acacia



Rentrée 2021 - 2022

Renforcement musculaire - Cardio - Bien-être

12 activités différentes :

Adultes - Enfants

il y a forcément une activité qui vous
correspond !



Salle polyvalente Le Santerre rue Marc Desanlis
80800 LAMOTTE WARFUSEE

Association loi 1901
IPNS



Cotisation annuelle

Activité	Tarif pour l'année
Activité sportive hors danse de salon moins de 18 ans	82 €
Activité sportive hors danse de salon adulte	92 €
Danse de salon OU rock (1 heure 2 fois par mois)	60 €
Danse de salon ET rock (2 heures 2 fois par mois)	100 €
Adhésion annuelle simple (comprise dans le tarif de l'activité)	7 €

La saison 2021 - 2022 s'étend de septembre 2021 à juin 2022.

ATTENTION, les inscriptions ne seront prises que du 20 septembre au 1 octobre 2021, aux horaires habituels des activités. Les cours débiteront à partir du 6 septembre 2021.

Le règlement peut être effectué en 1, 2 ou 3 chèques, les chèques étant prélevés le 15 octobre 2021, le 15 décembre 2021 et le 15 février 2022.

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

Des tarifs dégressifs sont proposés pour plusieurs activités sportives pratiquées par les membres d'une même famille (hors danse de salon).

Un certificat médical sera nécessaire dès l'inscription pour toute activité sportive (hors danse de salon).

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

Lieu de pratique :

Salle polyvalente de Lamotte Warfusée (80800), accès par la rue Marc Desenlis

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



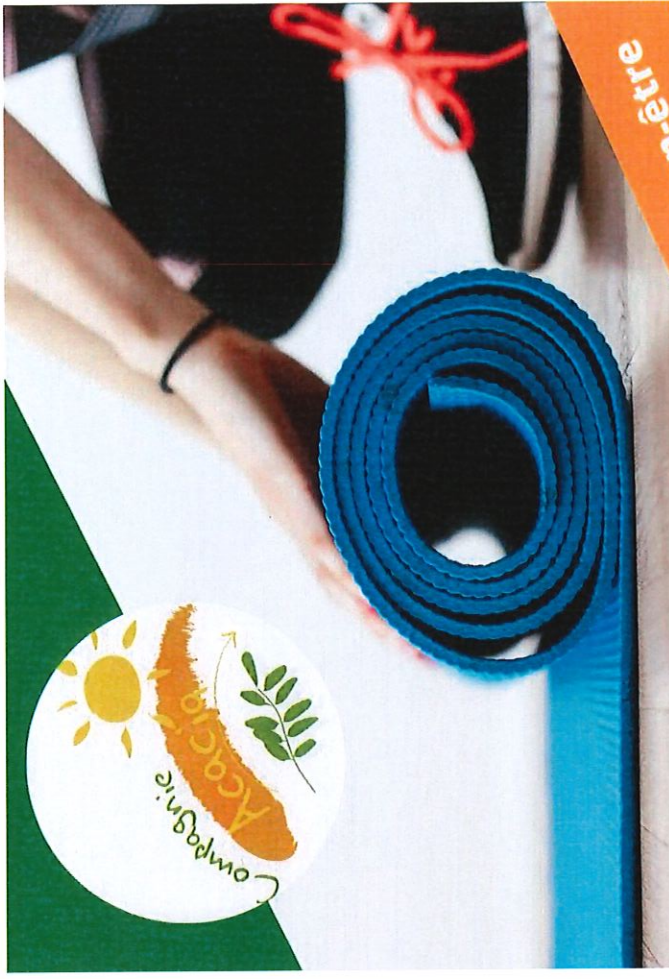
Contacts :

Par courriel : compagnieacacia@laposte.net

Par téléphone
03.22.80.18.34
07.62.85.60.87



Par Facebook
La Compagnie Acacia

Compagnie Acacia

Rentrée 2021 - 2022

Renforcement musculaire - Cardio - Bien-être

12 activités différentes :
Adultes - Enfants

Il y a forcément une activité qui vous correspond !

Association loi 1901 IPNS

**Salle polyvalente Le Santerre rue Marc Desenlis
80800 LAMOTTE WARFUSEE**

Nos cours

HORAIRES	14H00	14H30	15H	16H	17H	18H	19H	20H
LUNDI					Bien-être	TRX	Pilates	Stretching
MARDI		Gymnastique douce						
MERCREDI		Renfo ados			Eveil ludique	Bumba kids	Cardio training	FAC
JEUDI								
VENDREDI								
SAMEDI	Rock	Danse de salon						



Cours adultes / ados



Bien-être	Du renforcement musculaire doux, des étirements et de la relaxation.
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.
Pilates	Renforcement et étirements des muscles profonds grâce à un travail de gymnastique douce et un travail respiratoire important.
Stretching	Cours doux permettant l'étirement des différents muscles du corps.
Gymnastique douce	Des séances permettant d'écarter les muscles tout en douceur et de travailler l'équilibre. Pour tous ceux qui souhaitent améliorer leur souplesse et développer leur équilibre, à destination notamment des personnes âgées (Reprise le 14 septembre)
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, adapté à tous les niveaux
FAC	Une séance pour se (re)muscler les Fesses, les Abdos et les Cuisses.
Bumba	Pour se remettre en forme avec des chorégraphies sur de la musique rythmée.
Danse de salon / Rock	Du rock et de la danse de salon : cha cha, tango, lindy hop, mambo... Ouvert à tous, même aux débutants, même sans cavalier ou cavalière ! (Reprise le 18 et 25 septembre)



Cours enfants

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.
Eveil 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

Les coachs adapteront les cours à votre niveau et vous permettront de progresser en toute sécurité.