

Cotisation annuelle



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

La saison 2022 - 2023 s'étend de septembre 2022 à juin 2023.

ATTENTION, les **inscriptions** ne seront prises que du 26 septembre au 8 octobre 2022, aux horaires habituels des activités.

Les cours débuteront à partir du **5 septembre 2022**.

Le règlement peut être effectué en 1, 2 ou 3 chèques, les chèques étant prélevés le 15 octobre 2022, le 15 décembre 2022 et le 15 février 2023.

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).

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 Desanlis

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

Site internet :
compagnieacacia.fr

2022 - 2023



Salle polyvalente Le Santerre
rue Marc Desanlis
80800 LAMOTTE WARFUSEE

Renforcement musculaire - Cardio - Bien-être

14 activités différentes :

Adultes - Enfants

il y a forcément une activité qui vous correspond !

compagnieacacia.fr



IPNS

Association loi 1901

Nos cours



HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
14H00						Rock
14H30		Gymnastique d'entretien	Renfo ados			Danse de salon
15H						
16H			Eveil ludique			
17H	Bien-être		Bumba kids			
18H	TRX		Cardio training	Pilates Niv 1		
19H	Pilates Niv 2		FAC	Bodysculpt		
20H	Stretching		Bumba	Cardio Boxe		



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 d'entretien	Gymnastique d'expression permettant d'étirer 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 13 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 17 septembre)
Cardio Boxe	Un circuit intense permettant d'améliorer vos capacités cardio-vasculaires et de vous défouler
Bodysculpt	Renforcement musculaire avec charges permettant de tonifier l'ensemble du corps en rythme sur la musique



Cours enfants



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
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.

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