

HORAIRES, LIEUX et TARIFS ANNUELS - Saison 2019/2020

Cotisations : Licence/Assurance FFRS 28 € + Adhésion club 10€ + Activités :

Activité	Quand	A quelle heure	Où	Combien	Référents
MARCHE NORDIQUE					
Petite Randonnée 6/8km Animateurs : Hélène – Jean-Yves, Colette, Gilles C	Mardi	9h15	Voir planning	Prix unique 5 €	Hélène 07.61.57.32.16
Grande Randonnée 12/15 km Animateurs: Alain, Gwen, Liliane B, Liliane D, Thérèse, Colette, Christian, Marie-Annick, Martine H	Lundi	9h00	Voir planning		Liliane B : 06.24.92.65.74
Moyenne Randonnée 8/12km	Vendredi	9h00			
AUTRES ACTIVITES SPORTIVES					
AQUAGYM Animatrice SOPHIE	Lundi	15h30/16h30	Espace DIVAQUATIC au Loroux Bottereau Ou Co-voiturage (selon planning)	130 €	Arlette 06.81.44.85.60
AQUAGYM TONIQUE + AQUA VELO	Jeudi	15h00/15h55	SWIM CENTER Carquefou (belle étoile)	240 €	Arlette 06.81.44.85.60
VELO PROMENADE	Mardi	Matin ou après-midi, selon planning		5€	Gwen 06.82.91.40.11
GYM PILATES Animateur Cédric	Mercredi Vendredi	9h45/10h45 9h45/10h45	Salle MAES Salle MTELLIER	90 € un cours 165 € les 2	Arlette 06.81.44.85.60
ZUMBA FITNESS Animateur Cédric	Jeudi	18h35/19h35	Salle TELLIER	90 €	Monique 06.23.60.70.88
MARCHE AQUATIQUE Animateurs Alain & Gilles	Vendredi	Séances de sept à juin, en fonction de la marée	Saint Brévin l'Océan	35 € les 10 séances	Arlette 06.81.44.85.60 Monique C 06.23.60.70.88
BOWLING	Mercredi	2 fois par an de 18h à 20h	St Sébastien ou St Géréon	8€ env à régler sur place	Monique & Gilles 06.23.60.70.88