



Informations

Inscriptions

L'association **Familles Rurales de Villaines la Gonais** vous propose ses activités pour la rentrée 2022 à la salle de loisirs.

PILATES : Nous vous proposons des séances de Pilates, de Tai-chi (gymnastique lente et énergétique) et de Sophrologie afin de rester en adéquation avec vous -même. Celles-ci seront basées sur la respiration, la liberté des mouvements, afin de prendre conscience de votre corps en adéquation avec votre esprit.

Animation du cours par Willy

Le mardi de 18h30 à 19h30 (durée 1h) sauf vacances scolaires

Reprise des cours : Le mardi 6 septembre

GYM bien-être et santé : Des séances variées et adaptées seront proposées, combinant le renforcement musculaire, fitness, stretching. Les outils techniques sont à disposition. Cette nouvelle formule est accessible à toutes et à tous.

Animation du cours par Willy

Le mardi de 19h40 à 20h40 (durée 1h) sauf vacances scolaires

Reprise des cours : Le mardi 6 septembre

DANSE ZUMBA : Chaque cours de Zumba est conçu pour mélanger travail musculaire et cardio tout en s'amusant. Des exercices sans « contraintes », en mêlant des mouvements à haute intensité et à basse intensité. Laissez-vous emporter par les rythmes des musiques latino-américaine mais aussi ceux des musiques du monde, un regain d'énergie et un bien-être absolu après chaque session, du sport OUI, mais dans un esprit de fête et de lâcher prise.

Animation du cours par Amandine

Le mercredi de 18h45 à 19h45 (durée 1h) sauf vacances scolaires

Reprise des cours : Le mercredi 7 septembre

TARIFS :

Activités	Tarif annuel
Yoga	110 €*
Remise en forme	110 €*
Zumba	110 €*

* Tarif annuel enfant de -18 ans : **50 €**

Un tarif préférentiel vous est proposé **pour 2 activités soit 210 € et pour 3 activités soit 310 €**

Pour toutes ces activités l'adhésion à l'association est obligatoire.

Tarif annuel par famille : 19 €

Pour tous renseignements contacter :

Mme BRAY : 06-89-77-97-19

Mme BONTEMPS : 06-52-27-85-68

Mairie 02-43-93-53-78