ACTIVITES SPORTIVES
2023 / 2024

FOYER RURAL PASQUES

À la salle « LA GRANGE »

De septembre à juin
(Hors vacances scolaires et jours fériés).

Yoga

Avec Marie-Françoise

MARDI 19h15 à 20h30 *(dès le 5/09)*

Hatha Yoga Méthode Eva Ruchpaul

Tarif annuel 160 €

Contact : Virginie 07 86 10 09 03

Gym douce

Avec Nathalie

JEUDI 18h à 19h *(dès le 7/09)*

Mobilisation musculaire, assouplissement, relaxation, travail respiratoire, coordination, équilibre.
Inspiré de la méthode PILATE
Accessible à tous à partir de 16 ans

Tarif annuel
140 €

Fitness

JEUDI 19h à 20h

Envie de bouger, transpirer, s'amuser dans la joie et la bonne humeur ! Abdos, fessiers, bras, cardio … sur fond de musique en tout genre.
Accessible à tous, dès 16 ans.

Tarif annuel
140 €

Contact : Delphine 06 81 87 21 24

Pour toute inscription

Adhésion obligatoire au Foyer Rural de Pasques :

- **Tarif individuel:** 12 €
- **Tarif familial**: 12 € pour la 1ère et 2ème personne et 9 € à partir de la 3ème personne.

Un certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport est **OBLIGATOIRE** (Validité : 3 ans).

Lors de votre **séance d'essai gratuite et sans engagement**, des formulaires d'inscription seront à votre disposition.

Paiement à l'inscription, en 3 fois par chèque (arrondi à l'€) ou chèque-vacances.

Pour les personnes ne pouvant suivre les cours régulièrement, possibilité de « Coupon 10 séances » à 50€ pour le fitness et la gym et 65€ pour le yoga.

Et pour avoir encore plus d'informations sur chacune des activités, rendez-vous sur le site du Foyer Rural :

https://frpasques.fr ou sur