



Reprise des cours de fitness à CHALAIS

Judi 10 septembre à 18h30

Salle de sports du collège de Chalais (rue d'Angoulême)

Envie de sculpter votre corps, de garder la forme, de vous éclater pendant une heure ou deux sur un rythme et une musique folle ?

Venez nous retrouver tous les jeudis soirs.



Corinne Simeon vous propose 3 cours d'une heure le jeudi soir :

17h30 à 18h30 Vita gym : Renforcement musculaire, étirements, souplesse, cardio, coordination et équilibre

Section séparée
Tarif spécifique
Se renseigner à
l'inscription

Le plus : tous les
cours sont différents

18h45 à 19h45 Fitness : abdos, fessiers, travail avec bâtons*, élastiques* ou bracelets lestés* - Idéal pour brûler les calories... transpiration garantie !

*Aucune inquiétude, le matériel est fourni.

Le plus : l'enchaînement
est appris la première
semaine et appliqué à
fond la deuxième
Et la séance d'après...
nouvel enchaînement

20h00 à 21h00 Fit'dance : petites chorégraphies très simples, mélange de pas de danses alliés à ceux du fitness, le tout sur une musique dynamique dans une ambiance décontractée. Cette séance est idéale pour se défouler, décompresser, se relâcher, déstresser.... et aussi faire marcher sa mémoire !

Mes branloises, mes
branloises et de
braves branloises,
je suis prête à
attaquer !



Pour plus d'info, consultez notre site :

<http://fitdancechalais.canalblog.com>

Pour assurer des cours de qualité et nous faire découvrir des disciplines inconnues, Coco, la coach participe chaque année à des stages et/ou formations pour se tenir au courant des nouvelles techniques

Le premier cours est gratuit, il vous suffit d'apporter ce tract.

Au dos de cette plaquette, retrouvez les tarifs

Tarifs 2015/2016

- Accès à **un cours** par semaine : **135€** payable en 3 chèques de 45€
- Accès à **deux cours** par semaine : **195€** payable en 3 chèques de 65€
- Accès à **trois cours** par semaine : **240€** payable en 3 chèques de 80€
- Licence (obligatoire à l'Amicale Laïque de Chalais) : **27€** (tarif adulte)

Possibilité également de payer à la séance : 5€

ou au trimestre :

- Accès à un cours par semaine : 60€
- Accès à deux cours par semaine : 80€

Autres cours assurés par Corinne Simeon

Tél : 06.33.34.11.70

A partir du mercredi 16 septembre

à la salle de danse du complexe Tati

(tous les cours sont mixtes !!!)

Danses pour les enfants :

Eveil corporel, initiation, chorégraphie

Le mercredi de 15h30 à 16h30

Chorégraphies pour les moyennes/ados :

Le mercredi de 16h45 à 18h15

Chorégraphies pour les adultes :

Le mercredi de 18h30 à 19h30



Journée d'information/inscription le mercredi 9 septembre à la salle de danse du complexe Tati de 16h à 18h15 (ou en début de chaque cours)

Démonstration et informations le 20 septembre

à la journée de « l'amicale laïque en fête »