

Inscription aux différentes activités :

Les demandes de **préinscription** seront enregistrées à l'issue de l'Assemblée Générale, ou par email. Pas de permanence d'inscription.

Pour les nouveaux adhérents, les documents d'**inscription** vous seront adressés par mail et devront être retournés avec le règlement de la cotisation au plus tard le jour du 1^{er} cours. A défaut, l'inscription ne sera pas validée et la place sera attribuée à une personne en liste d'attente.

Adhésion familiale : 10 € à régler séparément au moment de l'inscription par chèque ou espèces.

Facilités de paiement pour toutes les activités

Règlement possible en 1, 2 ou 3 chèques, libellés à l'ordre de l'**ASLE**.

Octobre- Janvier- Avril, Chèques vacances acceptés

Nombre de places limité à 13 personnes par cours,

Forfait annuel pour 30 séances, reprise des activités la semaine du 13 Septembre.

N'hésitez pas à nous contacter pour tout renseignement

Email : asle.etercy@gmail.com



Renfo Musculaire



Nouveau

Activités multisports – jeux collectifs

Activités animées par Philippe ZANATTA

Educateur sportif

Activité en partenariat avec l'ASF GA, à destination des enfants de 7 à 13 ans attirés par des activités d'extérieur basées sur des jeux collectifs de ballon et /ou de raquettes.

Le mercredi de :

10h à 12h (Enfants 7 – 13 ans).....30€

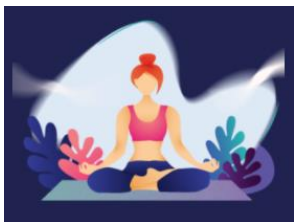
Sous condition d'un nombre minimum de 6 enfants, et de la disponibilité d'un 2eme adulte à chaque séance (les volontaires peuvent contacter l'ASLE).

Cours d'essai le Samedi 24 Juin 2023 après midi

et le Mercredi 13 septembre 2023



La santé par l'activité physique



YOGA de l'Énergie

Cours animés par Virginie MEINDER
Professeur de Yoga

Le lundi de :

18h15 à 19h30 (ados/adultes).....185 €

19h30 à 20h45 (ados/adultes).....185 €

Reprise des cours Lundi 11 septembre 2023

Nouveau

Sport Santé et Bien-Être

Cours animés par Guillaume COMTESSE

Enseignant en activités physiques adaptées santé

Activités physiques à destination de personnes qui souhaitent reprendre ou poursuivre une activité dans un objectif d'amélioration de leur condition physique, de mieux-être et santé. Le programme de l'activité sera élaboré selon la demande des participants (en salle et en extérieur)

Le jeudi de :

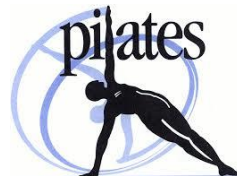
18h30 à 20h00 (ados/adultes).....278 €

Sous condition d'un nombre minimum de 8 personnes.

Cours d'essai le Jeudi 14 septembre 2023

PILATES

Cours animés par Julien LENAIN
Educateur Sportif



Le mardi de :

18h15 à 19h15 (ados/adultes).....185€

19h30 à 20h30 (ados/adultes).....185€

Reprise des cours Mardi 12 septembre 2023



Zumba

Cours animés par Marjolaine VIRET
Animatrice de loisirs sportifs

Le mercredi de :

18h00 à 19h (Adultes).....185€

Reprise des cours Mercredi 13 septembre 2023

Renforcement Musculaire,

Cours animés par Guillaume COMTESSE

Enseignant en activités physiques adaptées santé

Activité à destination de personnes qui souhaitent maintenir ou dynamiser l'ensemble de leurs muscles : Dos, abdos, jambes, bras, haut du corps.



Le mercredi de :

19h15 à 20h15 (Adultes).....185€

Reprise des cours Mercredi 13 septembre 2023

MOBILISATION Articulaire et Musculaire

Cours animés par Claire VALETTE

Kinésithérapeute-Somatopathe

Activité à destination de personnes en perte de mobilité, d'autonomie ou en convalescence pour redécouvrir le mouvement de façon ludique et retrouver ou entretenir la mobilité à partir de la position assise.

Le Vendredi de :

10h30 à 11h30 (Tout public)185 €

Activité au trimestre.....70 €

Sous condition d'un nombre minimum de 8 personnes.

Cours d'essai le Vendredi 15 septembre 2023