



NAVARENX
SPORTS – LOISIRS – CULTURE
SAISON 2026 - 2027

	DESCRIPTIF DU COURS	Horaires
STRONG 10 sept.	100% fitness pour sculpter le corps - avec impact / sauts	jeudi 19h30
CARDIOFIT 11 sept.	Renforcement musculaire et cardio (sans sauts). Brûler des calories	vendr. 18h
PILATES 8 sept.	Renforcement des muscles profonds / des dorsaux / souplesse	mardi 17h30 ou 18h30
YOGALATES 9 sept.	Améliore l'équilibre, le cardio + souplesse. Réduit le <u>stress</u>	mercr. 8h30
YOGA VINYASA 10 sept.	Succession de postures enchaînées + synchronisation de la respiration	jeudi 18h15
GYM DOS STRETCH 11 sept.	Renforcement du dos, gainage, stretching	vendr. 10h35
GYM DOUCE 7 sept.	Renforcement musculaire, gainage, étirements, équilibre	lundi 9h15
GYM ENTRETIEN 7 sept.	Cardio, abdos/fessiers, gainage, étirements	lundi 10h30 jeudi 9h
QI-GONG (1h30) 14 sept.	Gymnastique chinoise, harmonie du corps et de l'esprit	lundi 19h15 ou mer. 14h40
SOPHRO-RELAXA® sept.	Libérer ses tensions - Gérer ses émotions - Retrouver le sommeil	mercr. 19h
CLUB LECTURE 1er sept.	Echanges autour de livres. UNE fois par mois	mardi 14h30- 17h
ATELIER ECRITURE 21 sept.	Ecrire/raconter pour le plaisir. UNE fois par mois. Activité créatrice	lundi 17h30-19h30
COUTURE PLAISIR sept.	Guidée par une couturière artisan d'art (couture, déco, accessoires...)	2 samedis / mois 9h-13h = 4h
LOISIRS CREATIFS 14 sept.	Réalisation d'objets décoratifs ou utiles, divers projets créatifs	lundi 14h-17h
FAUTEUILS 6 oct.	Atelier de rénovation encadré par Geneviève (tout petit groupe)	mardi 14h-17h
ARTS PLASTIQUES 14 oct.	Développer sa créativité par différentes techniques artistiques	mercredi 14h-17h
ESPAGNOL	niveau intermédiaire axé sur l'oral	jeudi 18h30
ANGLAIS 21 sept.	3 niveaux / 3 horaires : débutant, élémentaire, intermédiaire	Lundi 17h /18h ou 19h

TARIFS AU DOS ... / ...

L'adhésion à l'association est de 10 euros par personne – Elle est incluse dans les cotisations, sauf mentionné autrement

SPORTS et BIEN-ÊTRE - strong - cardiofit - Pilâtes - yogalates - Yoga Vinyasa - gym dos - gym entretien - gym douce / équilibre - Qi-Gong - sophro-relaxation	Pour UNE activité = 50 € / trimestre x 3 (salle de danse) (sophro-relax Ecole primaire publique)
CULTURE - club lecture - atelier écriture	adhésion annuelle : 10 € (maison Darralde 26 rue St Antoine)
ACTIVITES MANUELLES /ARTISTIQUES - loisirs créatifs - fauteuils (tout petit groupe)	15 € / trimestre x 3 (Ogenne-Camptort)
- couture (maison Darralde 26 rue St Antoine)	adhésion annuelle 10 € + 28 € / séance de 4h
- arts plastiques (matériel fourni) (Ogenne-Camptort)	adhésion annuelle 10 € + 25 € par séance de 3h
LANGUES VIVANTES - anglais (3 niveaux différents) - espagnol (niveau intermédiaire)	- 15 € / trimestre x 3 - 50 € / trimestre x 3 (maison Darralde 26 rue St Antoine)
TARIFS DEGRESSIFS POUR PLUSIEURS ACTIVITES	
1 séance sportive /bien-être + 1 non sportive (langues, loisirs créatifs, fauteuils)	60 € / trimestre x 3
2 séances sportives /bien-être	70 € / trimestre x 3
2 séances sportives /bien-être + 1 non sportive (langues, loisirs créatifs, fauteuils)	85€ / trimestre x 3
3 séances sportives /bien-être	85 € / trimestre x 3
Tarifs : PRÉ-INSCRIPTIONS AUPRÈS DE NATHALIE 3 chèques encaissables en octobre, janvier, avril ou un virement global pour les 3 trimestres. En cas d'abandon, nous prévenir au plus tard la 1 ^{ère} semaine du trimestre suivant. Chèques vacances et chèques sport acceptés. Contact : Nathalie 06 89 27 34 91 ou loisirsdesremparts@gmail.com ou https://facebook.com/loisirsdesremparts64 et suivez-nous sur Instagram	