Une image contenant logo, symbole, Graphique, Police

Le contenu généré par l’IA peut être incorrect.

**NAVARRENX**

**SPORTS - CULTURE - LOISIRS**

**SAISON 2025 - 2026**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ACTIVITÉ/**  **ANIMATEUR /DATE** | **DESCRIPTIF DU COURS** | **JOURS / HORAIRES** | **LIEUX /TARIFS** |
| **STRONG**  **Carine**  11 septembre | **100% fitness (avec sauts) pour tonifier le corps - renforcement musculaire / cardio pour brûler des calories en rythme** | **Jeudi**  **19h30 – 20h30** | **50 € / Trimestre**  Salle de danse |
| **CARDIOFIT**  **Carine**  12 septembre | **Renforcement musculaire et cardio (sans sauts) pour tonifier, sculpter et brûler des calories** | **Vendredi**  **18h – 19h** | **50 € / Trimestre**  Salle de danse |
| **PILATES**  **Tatyana**  9 septembre | **Renforcement des muscles profonds, gainage.**  **Idéal pour renforcer le dos et la sangle abdominale** | **Mardi**  **17h30 – 18h30**  **OU 18h30 – 19h30** | **50 € / Trimestre**  Salle de danse |
| **YOGALATES**  **Nouveau !!! Nicky**  10 septembre | **Améliorer votre force, équilibre et souplesse.**  **Idéal pour renforcer le cardio et réduire le stress** | **Mercredi**  **8h30 - 9h30 Nouveau !!!** | **50 € / Trimestre**  Salle de danse |
| **YOGALATES**  **New !!! Nicky**  11 September | **Improve strength, balance and flexibility**  **Boost your heart - Reduce stress in English** | **Thursdays**  **6 :15 – 7 :15pm**  **New !!!** | **50 € / Term**  Salle de danse |
| **STRETCH & DOS**  **Michel**  12 septembre | **Stretching - Renforcement de la chaîne musculaire dorsale, assouplissement** | **Vendredi**  **10h35 – 11h35** | **50 € / Trimestre**  Salle de danse |
| **GYM DOUCE seniors +**  **Michel**  8 septembre | **Echauffement, renforcement musculaire, étirements et équilibre. Pour reprendre une activité en douceur** | **Lundi**  **9h15 – 10h15** | **40 € / Trimestre**  Salle de danse |
| **GYM ENTRETIEN**  **Michel**  8 septembre | **Echauffement cardiotonique, renforcement musculaire, abdos/fessiers, gainage, étirements** | **Lundi 10h30**  **+ Jeudi 9h** | **60 € / Trimestre**  Salle de danse |
| **QI-GONG**  **Bernadette**  15 septembre | **Gymnastique traditionnelle chinoise, mêlant l’harmonie du corps et de l’esprit** | **Lundi 19h15**  **OU Mercredi 14h40**  (Durée 1h30) | **50 € / Trimestre**  Salle de danse |
| **SOPHRO-RELAX**  **Nouveau !!! Marina**  10 septembre | **Libérer ses tensions - Lâcher-prise- Gérer ses émotions - Retrouver le sommeil et la sérénité**  **(Engagement annuel)** | **Mercredi 19h – 20h**  **Nouveau !!!** | **50 € / Trimestre**  Salle de danse |
| **LOISIRS CREATIFS**  **Annie**  15 septembre | **Réalisation d’objets décoratifs ou utiles, cartonnages, ou tout autre projet créatif** | **Lundi**  **14h – 17h** | **15 € / Trimestre**  Ogenne-Camptort |
| **ARTS PLASTIQUES**  **Nathalie D.**  15 octobre | **Initiation aux pratiques artistiques : encre, plâtre, collage - une fois / mois.** Inscription « à la séance », **pas d’engagement annuel**, **(matériel fourni)** | **Mercredi**  **14h-17h**  **UNE fois par mois** | **Cotisation annuelle** (10 €)  **+ 25 € par atelier de 3h**  Ogenne-Camptort |
| **CLUB LECTURE**  **Nicole**  16 septembre | **Pour les amateurs de lecture :**échanges autour des livres que vous avez appréciés | **Mardi**  **14h30–17h**  **UNE fois par mois** | **Cotisation annuelle** (10 **€**)  (maison Darralde 26 rue St Antoine) |
| **COUTURE**  **Anne-Valérie**  20 septembre | **Une couturière artisan d'art vous guide pour vos projets vêtements, déco, accessoires ou ameublement** (inscription « au projet », pas d’engagement) | **2 samedis du mois**  **9h -13h** | **Cotisation annuelle** (10 **€**)  **+ 28 € par atelier de 4h**  (maison Darralde 26 rue St Antoine) |
| **ATELIER ECRITURE**  **Caroline**  22 septembre | **Ecrire / raconter / (se) raconter pour le plaisir. Activité créatrice** (pas de prérequis nécessaires) | **Lundi**  **17h30 – 19h30**  **UNE fois par mois** | **Cotisation annuelle** (10 **€**)  (maison Darralde 26 rue St Antoine) |
| **ANGLAIS**  **Nathalie T.**  22 septembre | **Cours pour adultes axés sur l’oral**  **1°) niveau débutants Nouveau !!!**  **2°) niveau élémentaire**  **3°) niveau intermédiaire +** | **Lundi**  **17h – 18h**  **18h – 19h**  **19h - 20h** | **15 € / Trimestre**  (maison Darralde 26 rue St Antoine) |

|  |  |
| --- | --- |
| **3 MODES DE PAIEMENT**  - 3 chèques encaissables mi-octobre, mi-janvier et mi-avril - par virement (annuel uniquement) - par chèques ANCVC:\Users\TAYLOR\Documents\autres\Loisirs des Remparts\affiche\photos flyer\LOGO-ANCV - ANCV Sport.jpg | |
| **Tarifs dégressifs pour plusieurs activités** | |
| **2 séances sportives / bien-être (**3x70**€**) = 210 **€**  (\*sauf sophro-relax) | **3 séances sportives / bien-être** (3x80**€**) = 240 **€**  (\*sauf sophro-relax) |
| **Au-delà de 3 séances sportives / bien-être :** **10€ x 3** par séance supplémentaire (\*sauf sophro-relax) | |
| **Atelier arts plastiques, couture**: paiement à la séance. Pas d’engagement à assister à tous les ateliers la séance 25 ou 28€ | |
| **1 séance sportive + 1 non sportive (anglais, loisirs créatifs) (**\*sauf sophro, couture et arts plastiques) (3x60**€**) = 180 € | |
| **2 séances sportives + 1 non sportive (anglais, loisirs créatifs) (**\*sauf sophro, couture et arts plastiques) (3x85**€**) = 255 € | |

Pas d’engagement annuel (sauf sophro-relaxation). En cas d’abandon, **tout trimestre entamé sera dû**. Chèques vacances acceptés. Contactez-nous : [loisirsdesremparts@gmail.com](mailto:loisirsdesremparts@gmail.com) ou Nathalie 06 89 27 34 91 ou sur https://facebook.com/loisirsdesremparts64 C:\Users\TAYLOR\Documents\autres\Loisirs des Remparts\affiche\facebook-logo.jpg Une image contenant Graphique, cercle, texte, symbole

Description générée automatiquement et suivez-nous aussi sur Instagram