

 **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 ou Nathalie 06 89 27 34 91 ou sur https://facebook.com/loisirsdesremparts64   et suivez-nous aussi sur Instagram