

Et vous ? Qu'allez-vous faire cette année ?

Activités de Loisirs Adultes 2024-2025

COURS	PUBLIC	JOUR ET HORAIRE	TARIFS 2024/2025
ATELIER TRICOT « les mains dans les mailles » * NEW	Ados – Adultes (14 ans et +)	Vendredi 18h00-20h00	278 €
CAPOIERA	Ados - Adultes (14 ans et +)	Mercredi 19h15-20h45	243 €
ARTS PLASTIQUES* NEW	Ados-Adultes (14 ans et +)	Jeudi 18h00-20h00	278 €
DANSE BOLLYWOOD	Ados – Adultes (14 ans et +)	Samedi 11h15-12h15	243 €
MODERN JAZZ* NEW	Ados-Adultes (14 ans et +)	Lundi 19h30-21h00	243 €
GYM DOUCE	Adultes	Mardi 09h15-10h30	243 €
GYM DOUCE	Adultes	Jeudi 09h30-10h45	243 €
GYM ENTRETIEN	Adultes	Jeudi 17h45-18h45	232 €
QI GONG	Adultes	Lundi 09h30-10h45	243 €
QI GONG	Adultes	Lundi 19h00-20h15	243 €
QI GONG	Adultes	Jeudi 09h30-10h45	243 €
TAI CHI DE L'ÉVENTAIL* NEW	Adultes	Lundi 18h00-19h00	243 €
PILATES (tout public)	Adultes	Jeudi 17h45-19h00	312 €
PILATES (séniors)	Adultes	Vendredi 10h45-12h00	312 €
PILATES (tout public)	Adultes	Vendredi 12h15-13h30	312 €
ATELIER CARTONNAGE ET RELIURE* NEW	Adultes	Samedi 11h00-12h00	243 €
STRETCHING	Adultes	Jeudi 18h45-19h45	243 €
YOGA DE L'ÉNERGIE (tous niveaux)	Adultes	Lundi 18h00-19h00	243 €
YOGA DE L'ÉNERGIE (avancés)	Adultes	Lundi 19h15-20h15	243 €
YOGA DE L'ÉNERGIE (séniors)	Adultes	Mardi 10h30-11h30	243 €
YIN YOGA (tous niveaux)	Adultes	Mardi 18h00-19h00	243 €
YIN YOGA (tous niveaux)	Adultes	Mardi 19h15-20h15	243 €

***NOUVEAUX COURS**

Inscription annuelle de septembre 2024 à juin 2025. Pour le contenu des activités : voir le site de l'Escale. Les formulaires d'inscription sont disponibles sur place ainsi que sur notre site internet.

* Démarrage des inscriptions pour la rentrée 2024/2025 pour tous le lundi 24 juin 2024 et jusqu'au vendredi 05 juillet de 14h00 à 18h00 puis à partir du lundi 08 juillet uniquement de 14h à 17h30 (ou par courrier dans la boîte aux lettres).

* Le certificat médical est à joindre impérativement lors de l'inscription