# **Tarifs**

Nombre d'heures hebdomadaire	Coût annuel	Paiement en 3 chèques
1h00	135€	71€/32€/32€
1h30	175€	83€ / 46€ / 46€
2h00	215€	97€ / 59€ / 59€
2h30	240€	106€ / 67€ / 67€
3h00	265€	113€ / 76€ / 76€
3h30	280€	118€/81€/81€
4h00	295€	123€/86€/86€
5h00	320€	138€/91€/91€
Sport cérébraux	20€	

Le coût annuel adultes et enfants inclut :

- l'adhésion au FJEP
- La licence FFEPGV
- Le prix des cours

# Le FJEP accepte les chèques vacances, sport avant le 15/11/2020

<u>Toute inscription s'accompagnera</u> du règlement pour l'année.

Les chèques sont à faire à l'ordre du FJEP

- Soit 1 chèque
- Soit 3 chèques encaissés en début de mois :
   Octobre 2020 / Janvier 2021 / Avril 2021

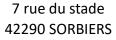
Après le 1<sup>er</sup> octobre 2020, il ne sera procédé à aucun remboursement.



### **Contact FJEP:**



www.fjepgv42.com





Marie Paule Bessière 06 76 06 64 11

### **INSCRIPTIONS**

Pôle sportif Aréna:

Lundi 31 août de 17h30 à 19h30 Vendredi 4 septembre de 17h30 à 19h30

CERTIFICAT MEDICAL DE MOINS DE 3 MOIS
OBLIGATOIRE pour une 1ère inscription.
Formulaire spécifique à signer pour le
renouvellement de licence OU si certificat médical
postérieur à 2017

### **INFO COURS**

Début des cours semaine du 07/09/2020. Pas de cours pendant les vacances scolaires. Serviette et chaussures de salle OBLIGATOIRES. Cours ouverts en fonction du nombre d'inscrits.

# FJEP Sorbiers Saison 2020-2021 Le sport pour tous

Adultes Zumba Zum'body Gym dos Fitness Vitalité seniors Sports cérébraux Yoga Marche nordique Qi Gong Pilates Sophrologie Zumba Kids Enfants



Ne pas jeter sur la voie publique

Zumba kids

# **Enfants 6-14 ans**

# Pôle sportif Aréna

N. A o wowo di	16h00 à 17h00	6-9 ans	Ганни
Mercredi	17h00 à 18h00	9-14 ans	Fanny

Certificat médical obligatoire chaque année

Zumba

# **Adultes dynamiques**

Pôle sportif Aréna

Mercredi 18h00 à 19h00	Fanny
------------------------	-------

Zum'body

# **Adultes dynamiques**

Pôle sportif Aréna

	18h00 à 19h00	
Jeudi	19h00 à 20h00	Lauran

Fitness

# **Adultes dynamiques**

Pôle sportif Aréna

	14h30 à 16h00	
Lundi	18h30 à 20h00	Fanny
	20h00 à 21h00	
NA di	19h15 à 20h15	Ka sa d
Mercredi	20h15 à 21h15	Kamel
Vendredi	08h45 à 10h15	Fanny

loga

Nouveaux horaires

# **Tout public**

Pôle sportif Aréna

Hatha Yoga postural méthode A.P.O.R de Gasquet

Mardi	15h30 à 16h30	Chrystelle
-------	---------------	------------

Qi Gong

# **Tout public**

Pôle sportif Aréna

Mardi	10h à 11h30	Valéria

Sophrologie

Séance découverte Samedi 5 septembre à 10h30

# **Tout public**

Pôle sportif Aréna

	9h30 à 10h30	
Samedi	10h30 à 11h30	Sophie

Sports cérébraux

# **Tout public**

Scrabble, ,.... etc

Centre social, Salle activité n°2

Vendredi 14h30 à 17h00
------------------------

Marche Nordique

# **Tout public**

En extérieur selon météo

Mercredi	10h00 à 11h30	Chrystelle

Gym Autrement

### **Adultes et Seniors**

Pôle sportif Aréna

## Pilates:

Objectif: Tonifier les muscles profonds

	<u> </u>	
	14h15 à 15h15	
Mardi	18h15 à 19h15	Chrystelle
	19h15 à 20h15	em ysteme
Jeudi	8h45 à 9h45	

## **❖** Gym DOS

Méthode A.P.O.R de Gasquet Nouveaux horaires Objectif: Renforcement musculaire / Abdos / Dorsaux Concentration / Respiration

Lundi	13h00 à 14h00	
Mardi	17h00 à 18h00	Chrystollo
Mercredi	8h45 à 9h45	Chrystelle
Jeudi	11h30 à 12h30	

### Vitalité Seniors

Objectif: Entretenir sa souplesse / Force musculaire / Mobilité / Equilibre

Jeudi	09h50 à 11h20	Chrystelle
Jedan	05/150 0 11/120	Citi y Stelle