

### \* **ABDOS FESSIERS**

**Lundi à 18h15** avec Hélène  
au Complexe sportif  
Responsables de l'activité :  
Elisabeth ☎ 03.21.86.55.00  
Isabelle ☎ 03.21.81.47.45

### \* **STEP**

**Lundi à 19h15** avec Hélène  
au Complexe sportif  
Responsables de l'activité :  
Caroline ☎ 03.62.88.71.49  
Delphine ☎ 06.87.56.75.60

### \* **GYM BIEN-ÊTRE**

**Mardi à 10h** avec Brigitte  
Salle de Campigneulles les Petites  
Responsable de l'activité :  
Anne-Marie R. ☎ 03.21.06.21.55  
Anne Marie D ☎ 03.21.06.00.53

### \* **STRETCHING**

**Mardi à 18h** avec Virginie  
Salle de Campigneulles les Petites  
Responsable de l'activité :  
Anne Marie D ☎ 03.21.06.00.53

### \* **CARDIO élastiband**

**Mardi à 19h15** avec Virginie  
Salle de Campigneulles les Petites  
Responsable de l'activité :  
Caroline ☎ 03.62.88.71.49  
Isabelle ☎ 03.21.81.47.45

### \* **GYM DANSE Adultes**

**Mardi à 19h30** avec Brigitte  
au Complexe sportif  
Responsables de l'activité :  
Marion ☎ 06.72.04.06.40  
Karen ☎ 06.99.52.56.61

### \* **STRETCHING POSTURAL**

**Mercredi à 18h30** avec Laura  
au complexe sportif  
Responsable de l'activité :  
☎ Marie Claire 03.21.86.16.42

### \* **ABDOS FESSIERS**

**Mercredi à 19h30** avec Laura  
au Complexe sportif  
Responsables de l'activité :  
M. Claire ☎ 03.21.86.16.42  
Elisabeth ☎ 03.21.86.55.00

### \* **HATHA YOGA**

**Jeudi à 10h** avec Michèle  
Salle de Campigneulles/Petites  
Responsable de l'activité :  
Anne-Marie R. ☎ 03.21.06.21.55  
Anne Marie D ☎ 03.21.06.00.53

### \* **GYM CARDIO**

**Jeudi à 18h** avec Clément  
Salle de Campigneulles les Petites  
Responsable de l'activité :  
Catherine ☎ 03.21.06.11.56

### \* **ZUMBA**

*Nouveau !*

**Jeudi à 19h30** avec Clément  
au Cosec  
Responsables de l'activité :  
Delphine ☎ 06.87.56.75.60  
Isabelle ☎ 03.21.81.47.45

### \* **BODY CONTROL**

*Nouveau !*

**Vendredi à 18h30** avec Laura  
au Complexe sportif  
Responsable de l'activité :  
Delphine ☎ 06.87.56.75.60  
Caroline ☎ 03.21.62.88.71.49

### \* **NATATION**

**Lundi ou Vendredi à 18h45**  
**Mardi à 12 h15**  
Piscine de la CCM  
avec Sylvie, Jean-Luc et Stéphane  
Tarif annuel + **Entrée piscine**  
Responsables de l'activité :  
Michelle ☎ 03.21.90.99.07  
Babeth ☎ 03.21.05.49.03



## **RANDONNÉE PEDESTRE**

**Rendez-vous le matin**  
**Au parking des Garennes**

**Tous les JEUDIS**  
Responsable de l'activité :  
Michèle VANTHOURNOUT  
☎ 03.21.06.19.16

**Marche douce tous les MERCREDIS**  
Responsable de l'activité :  
Anne Marie ROBART  
☎ 03.21.06.21.55

Un programme trimestriel est établi.  
**Tarif annuel : 34,00€ licence comprise**  
**Licence obligatoire pour les adhérents**  
**pratiquant une autre activité EPMM**



**FFRandonnée**   
www.ffrandonnee.fr



## \*ECOLE D'ATHLETISME

6 à 11 ans: mercredi 14h au **COSEC**

## \*ATELIER GYM EVEIL

5 à 6 ans : mercredi 15h30

3 à 4 ans : mercredi 16h30

au **Complexe sportif**

Avec Ramon

Tarif licence comprise : **100 €**

Responsables de l'activité :

Monique ☎ 03.21.86.44.52

Pascale ☎ 03.21.81.88.98

Michelle ☎ 03.21.90.99.07

## \* COURS DE DANSE

avec Brigitte BOUYER

au **Complexe Sportif**

Responsables de l'activité :

Marion ☎ 06.72.04.06.40

Karen ☎ 06.99.52.56.61

Tarif licence comprise :

Moins de 18 ans : **80 €**

Plus de 18 ans : **100 €**

Forfait Moderne + classique :

Moins de 18 ans : **135 €**

Plus de 18 ans : **155 €**

Danse Classique

Jeudi à 17h30: **CE1 / CM 1**

Jeudi à 18h30 : **CM2 / 4<sup>ème</sup>**

Vendredi à 17h30 : **Gde section / CP**

Vendredi à 18h30 : **Ados / Adultes**

Danse Moderne

Lundi 17h30 à 18h30 : **grande section et CP**

Lundi 18h30 à 19h30 : **6<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup>**

Mardi 17h30 à 18h30 : **CE1 et CE2**

Mardi 18h30 à 19h30 : **CM1 et CM2**

Vendredi 19h30 à 20h30 : **Ados et adultes**



## INFORMATIONS UTILES

### \*TARIF ANNUEL DES ACTIVITES\*

**75 € + licence**

#### \* FORFAITS \*

☞ 2 activités \* 120 € + 20,30 € (licence)

☞ 3 activités \* 150 € + 20,30 € (licence)

#### ☞ La Natation et la randonnée

pédestre ne sont pas incluses dans les forfaits.

☞ **La licence : 20,30€** pour un adulte et **10,30€** pour les moins de 18 ans

☞ **La 1<sup>ère</sup> séance est gratuite**

Inscription 10 min avant les cours.

☞ **Le bulletin d'inscription** doit être rempli lisiblement.

☞ **Obligatoire** un certificat médical de votre médecin traitant à fournir dans le mois qui suit l'inscription

☞ **Règlement** par chèque à l'ordre de Sports Pour Tous.

☞ **L'association** accepte les coupons sports, tickets loisirs, bons CAF, Chèques-vacances,.....

☞ **Pour la Danse** : Les inscriptions peuvent être interrompues à tout moment selon le nombre d'inscrits. Les cours et les horaires peuvent être modifiés selon le niveau.

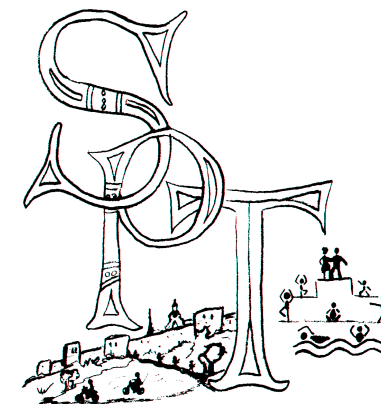
☞ **Pas d'activité** pendant les vacances scolaires **sauf la randonnée**

☞ **Aucune adhésion** ne sera remboursée pour quelque motif que ce soit

## SPORTS POUR TOUS

B.P.14

62170 MONTREUIL SUR MER



*Sports Pour Tous  
Montreuil-sur-Mer*

**REPRISE DES ACTIVITES  
LUNDI 19 SEPTEMBRE 2011**

Affiliations : FFEPMM – FFRP

### RENSEIGNEMENTS

[www.sportspourtous-montreuil.com](http://www.sportspourtous-montreuil.com)