

Les Ateliers de Betplan

Programme & Activités Physiques de l'Association

Adhésion à l'association : 10€ / personne — 15€ / famille-couple (Permet de payer l'assurance, les frais bancaires et le chauffage les jours d'hiver)

Lieu des activités : Salle des fêtes de Betplan

1. Cours de Renforcement Musculaire

- Lundi (18h30 - 20h00) avec Maurice Feilleux : renforcement musculaire, stretching, cardio, fitness, étirement, souplesse.
- Mardi (18h30 - 19h30) avec Véronique Souron ou Marie Lukasiewicz : yoga, renforcement musculaire, pilates, relaxation.
- Jeudi (10h00 - 11h00) avec Marie Lukasiewicz : gym adaptée (gym douce).
- Marches : Deux marches minimum par mois vous seront proposées.

Tarif & Conditions : L'âge minimum est de 12 ans (un adulte doit être présent). Un cours d'essai est possible avec un certificat médical. Le tarif est de **30€ pour l'année par personne** (achat de matériel, etc.), avec un accès illimité aux cours de Marie, Véronique et Maurice.

2. Cours d'Uni Yoga

- Intervenant : Jean-François Nèple
- Horaire : Tous les jeudis de 18h30 à 20h00
- Tarif : 13€ / cours (tarif dégressif si plusieurs cours achetés). Cours adaptés à tous, pas d'âge minimum ni maximum.
- Programme : Respiration, étirement, souplesse, tonification, stretching gym taoïste, technique respiratoire, technique Nadeau, yoga thaï, mouvements pour la tonification des fascias, etc.

3. Cours de Self Defense

- Intervenante : Sophia
- Horaire : Les jeudis à 20h45 (à partir du 1er octobre)
- Tarif : 120€ les 10 séances, 65€ les 5 séances. Premier cours d'essai. Dépassement de soi garanti !
- Programme : Renforcement, cardio, gestion des conflits, Red Training.

D'autres activités verront le jour, n'hésitez pas à venir vers nous si vous avez des idées ! Pour nous contacter pour des informations ou pour vous inscrire, contactez Prisca au 06 03 47 46 19.