

LA DANSE :

Début des cours le **Lundi 7 septembre 2020**

Date du spectacle **samedi 19 juin 2021**

Les Tarifs (Cotisations annuelles) :

Eveil à la Danse : 45min / Semaine

1ère cotisation : Nocéens : 170 € / HC* : 190 €

2ème cotisation : Nocéens : 150 € / HC* : 170 €

Danse Classique ou Moderne 1H / Semaine

1ère cotisation : Nocéens : 175 € / HC* : 195 €

2ème cotisation : Nocéens : 155 € / HC* : 175 €

Barre au Sol :

1ère cotisation : Nocéens : 175 € / HC* : 195 €

2ème cotisation : Nocéens : 155 € / HC* : 175 €

Danse Classique ou Moderne 1H30 / Semaine

1ère cotisation : Nocéens : 225 € / HC* : 245€

2ème cotisation : Nocéens : 205 € / HC* : 225 €

*HC : Hors commune

A NOTER :

Répétitions Générales des Galas :

Mercredi 16 juin à la Salle des Fêtes

Samedi 19 juin à la Salle des Fêtes

LE YOGA :

Reprise des cours le **lundi 7 septembre 2020**

Fin des cours le **Mercredi 30 juin 2021**

YOGA (1h / semaine)**

1ère cotisation : Nocéens : 195 € / HC* : 215 €

2ème cotisation : Nocéens : 175 € / HC* : 195 €

LE FITNESS / PILATES / POSTURAL BALL :

Reprise des cours le **lundi 7 septembre 2020**

Fin des cours le **Mercredi 30 juin 2021**

Les Tarifs (Cotisations annuelles) :

Forfait UNE ACTIVITE (1h/ Semaine)

FITNESS OU PILATES OU POSTURAL BALL®

1ère cotisation : Nocéens : 175 € / HC* : 195 €

2ème cotisation : Nocéens : 155 € / HC* : 175 €

Forfait DEUX ACTIVITES DIFFERENTES (2x1h / Semaine)

2 x 1H au choix : FITNESS, PILATES, POSTURAL BALL®**

1ère cotisation : Nocéens : 225 € / HC* : 245 €

2ème cotisation : Nocéens : 205 € / HC* : 225 €

Forfait TROIS ACTIVITES DIFFERENTES (3x1h / Semaine)

3 x 1H au choix : FITNESS, PILATES, POSTURAL BALL®**

1ère cotisation : Nocéens : 255 € / HC* : 275 €

2ème cotisation : Nocéens : 235 € / HC* : 255 €

Forfait FITNESS EN ILLIMITE

Accès à tous les cours de Fitness – Hors Pilates et Postural Ball®

1ère cotisation : Nocéens : 225 € / HC* : 245 €

2ème cotisation : Nocéens : 205 € / HC* : 225 €

Forfait FITNESS EN ILLIMITE + 1H

Accès à tous les cours de Fitness + 1h au choix : PILATES ou POSTURAL BALL®**

1ère cotisation : Nocéens : 255 € / HC* : 275 €

2ème cotisation : Nocéens : 235 € / HC* : 255 €

*HC : Hors commune

** les inscriptions sont faites en début d'année sur un cours fixe



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

contact@associationsdesfamilles.fr

07 68 81 65 38

www.associationdesfamilles.fr

<https://www.facebook.com/AssociationdesFamillesSportivesdeNeuillyPlaisance/>



ACTIVITÉS PROPOSÉES :

Yoga, Pilates, Fitness, Fitness Choregraphié, Postural Ball®, Eveil à la Danse, Danse Moderne (Enfants, Ado, Adultes), Danse Classique (Enfants, Ado, Adultes), Barre au sol...

Pour toutes inscriptions veuillez prendre contact avec l'association.

Pièces à fournir :

- Fiche d'inscription dûment complétée et signée
- Photo d'identité (pour les nouveaux inscrits)
- Certificat médical
- 1 justificatif de domicile pour les Nocéens
- Règlement de votre choix : Espèce, chèque (paiement en 1, 2 ou 3 fois) ou ANCV Coupon Sport ou ANCV Coupon chèques vacances (Maximum 200 euros pour ANVC)

TOUT DOSSIER INCOMPLET NE POURRA ETRE ACCEPTE

PLANNING DES COURS 2020-2021

| Lundi | | Mardi | | Mercredi | | Jeudi | | Vendredi | | Samedi | | Dimanche | |
|--|---|---|-----------------|--|---------------------------------------|--|-----------------|--|-----------------|---|--|--|-----------------|
| CMA | Gymnase Herriot | CMA | Gymnase Herriot | CMA | Gymnase Herriot | CMA | Gymnase Herriot | CMA | Gymnase Herriot | CMA | Gymnase Herriot | CMA | Gymnase Herriot |
| 8h55 - 9h55 Pilates Isabelle | | 9h30 - 10h30 Fitness Isabelle | | 9h15-10h15 Hatha Yoga Mireille | | 9h30 - 10h30 Hatha Yoga Mireille | | 9h15 - 10h15 Hatha Yoga Mireille | | 9h00 - 10h00 Postural Ball* Florence | 9h00 - 10h00 Renforcement Musculaire Sophie T | | |
| | | | | 10h30-11h15 Eveil à la Danse- 4/5 ans Florence | | | | 10h30-11h30 Fitness Marie-Eve | | 10h00 - 11h00 Moderne 1-2 6/7 ans (débutantes) Florence | 10h00 - 11h00 Fitness Chorégraphié* Sophie T | | |
| | | | | 11h15 - 12h15 Moderne 2-3 7/8 ans (ayant déjà pratiqué) Florence | | | | 11h30 - 12h30 Pilates Marie-Eve | | 11h00 - 12h00 Danse Moderne 4 Florence | 11h00 - 12h00 Fitness Sophie T | 10h30 - 12h00 Yoga Vyniasa Hanane* | |
| | | | | | | | | | | 12h30 - 13h30 Danse Moderne 5 Florence | | | |
| | | | | 13h30 - 14h30 Modern Jazz 1 Christelle | | | | | | 13h30- 14h30 Atelier Chorégraphique Florence | | | |
| | | | | 14h30 - 15h30 Modern Jazz 2 Christelle | | | | | | 14h30 - 16h00 Danse Moderne 6 Florence | | | |
| | | | | 15h30 - 16h30 Modern Jazz 3 Christelle | | | | | | | | | |
| 16h30 - 17h15 Eveil à la Danse 4/5 ans Florence | | 17h00 - 18h00 Danse Classique 2 Vanessa | | 17h - 18h Modern Jazz 4 Christelle | | | | 16h30 - 17h30 Danse Classique Vanessa 1 | | Les yogas : - Hatha Yoga : Il signifie « yoga d'effort » et concerne principalement l'éveil spirituel par les postures correctes (āsana), la discipline du souffle (prāṇāyāma)1 et la méditation (dhyāna). Aujourd'hui, il constitue une pratique sous des formes diverses s'appuyant sur le travail corporel et l'attitude mentale correspondante - Viniyoga : une pédagogie spécifique du yoga qui puise dans toute l'étendue du yoga. Dans cette pédagogie, les postures et autres techniques de Yoga sont aménagées individuellement - Vinyasa Yoga : c'est un yoga dynamique rythmé et intense. Il permet de se dépenser tout en travaillant l'alignement du corps. Il s'adresse aux personnes qui veulent un entraînement complet et dynamique du corps mais qui n'apprécient pas le caractère répétitif du yoga Ashtanga. - Natha yoga : il fait partie du Hatha Yoga, dont il est à l'origine ; également appelé yoga du souffle ou de l'énergie, est une pratique qui implique à la fois : l'énergie environnante, la maîtrise du souffle, l'esprit et le corps du pratiquant. | | | |
| 17h15 - 18h15 Moderne 1-2 6/7 ans (débutantes) Florence | | 18h00 - 19h30 Danse Classique 3 Vanessa | | 18h00 - 19h30 Modern Jazz 5 Christelle | 18h30 - 19h30 Pilates Marie-Eve | | | 17h30 - 19h00 Danse Classique 4 Vanessa | | | | | |
| 18h30 - 19h30 Viniyoga / Hatha Yoga Agnès | | 19h30 - 20h30 Barre au Sol* Vanessa | | 19h30 - 21h00 Modern Jazz Adultes Christelle | 19h30 - 20h30 Fitness Sophie B | | | 19h00 - 20h30 Danse Classique 5 Vanessa | | | | | |
| 19h45 - 20h45 Viniyoga / Hatha Yoga Agnès | 19h30 - 20h30 Fitness Hanane | 20h45 - 21h45 Pilates Marie-Eve | | | 20h30 - 21h30 Fitness Sophie B | | | 20h30 - 22h00 Danse Classique Adultes Vanessa | | | | | |
| 21h00 - 22h00 Viniyoga / Hatha Yoga Agnès | 20h30 - 21h30 Stretching/pilates Hanane | | | | | | | | | | | | |

Lieux des cours :

CMA : 44, avenue des Fauvettes

Gymnase E. Herriot : 10 avenue A. Briand
Neuilly-Plaisance (Plateau d'Avron)

*Nouveauté 2020 - 2021