

## LA DANSE :

Reprise des cours le **lundi 13 septembre 2021**

Fin des cours le **jeudi 30 juin 2022**

### Les Tarifs (Cotisations annuelles) :

#### **Eveil à la Danse : 45min / Semaine**

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

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

#### **Classique ou Moderne ou Street Dance : 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 €

#### **Classique ou Moderne 1H30 / Semaine**

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

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

\*HC : Hors commune

## LE YOGA :

Reprise des cours le **lundi 13 septembre 2021**

Fin des cours le **jeudi 30 juin 2022**

#### **YOGA (1h / semaine)\*\***

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

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

#### **YOGA (1h30 / semaine)\*\***

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

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

## LE FITNESS ET PILATES

Reprise des cours le **lundi 13 septembre 2021**

Fin des cours le **jeudi 30 juin 2022**

(Reprise des cours de fitness du mercredi à partir du 22 septembre)

### Les Tarifs (Cotisations annuelles) :

#### **Forfait UNE ACTIVITE (1h/ Semaine)**

FITNESS OU PILATES

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

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

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

#### **Forfait FITNESS EN ILLIMITE**

Accès à tous les cours de Fitness – Hors Pilates

**1ère cotisation : Nocéens : 235 € / HC\* : 255 €**

2ème cotisation : Nocéens : 215 € / HC\* : 235 €

#### **Forfait FITNESS EN ILLIMITE + 1H**

Accès à tous les cours de Fitness + 1h au choix : PILATES

**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 :

[adfs.neuilly@gmail.com](mailto:adfs.neuilly@gmail.com)

07 68 81 65 38

[www.associationdesfamilles.fr](http://www.associationdesfamilles.fr)

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

[AssociationdesFamillesSportivesdeNeuillyPlaisance/](https://www.facebook.com/AssociationdesFamillesSportivesdeNeuillyPlaisance/)



### ACTIVITÉS PROPOSÉES :

Yoga, Pilates, Fitness, Eveil à la Danse, Danse Moderne (Enfants, Ados, Adultes), Danse Classique (Enfants, Ados, Adultes), Street Dance (Enfants, Ados), 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 (pour les adultes) questionnaire de santé pour les enfants (voir sur notre site)
- 1 justificatif de domicile pour les Nocéens
- Règlement obligatoire en 3 chèques (encaissements en septembre, janvier et avril). Si impossible, la cotisation sera tolérée en espèces mais devra être versée pour l'année

**TOUT DOSSIER INCOMPLET NE POURRA ETRE ACCEPTE**

# PLANNING DES COURS 2021-2022

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 Moderne 6/8 ans Chloé			
				10h30-11h15 Eveil Moderne Chloé				10h30-11h30 Fitness Marie-Eve		10h00 - 11h00 Moderne 8/10 ans Chloé	10h00 - 11h00 Renforcement Musculaire		
				11h15 - 12h15 Moderne 6/10 ans débutantes Chloé				11h30 - 12h30 Pilates Marie-Eve		11h00 - 12h00 Moderne 11/13 ans Chloé	11h00 - 12h00 Fitness	10h30 - 12h00 Yoga Vinyasa Hanane	
										12h00- 13h00 Moderne +14 ans Chloé			
				13h30 - 14h30 Modern Jazz 1 Christelle						13h00- 14h00 Street Dance* Jerome			
				14h30 - 15h30 Modern Jazz 2 Christelle						14h00- 15h00 Street Dance* Jerome			
				15h30 - 16h30 Modern Jazz 3 Christelle						15h00- 16h00 Street Dance* Jerome			
16h45 -17h30 Eveil Classique* Vanessa		17h00 - 18h00 Danse Classique 2 Vanessa		17h - 18h Modern Jazz 4 Christelle				16h30 - 17h30 Danse Classique Vanessa 1		<b>Les yogas :</b> - 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.			
17h30 -18h30 Classique 6/7 ans (débutantes) Vanessa		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 2021 - 2022