

<u>Activité</u>	<u>Jour</u>	<u>Intervenants</u>	<u>Lieu</u>
Gym tonic	lundi 9h15 - 10h15	Christine CHERON 06.07.37.04.86	DOJO, Ferrières
Gym douce	lundi 10h15 - 11h15	120 € pour 1h ou 150 € pour 2h	DOJO, Ferrières
Gym douce	vendredi 9h-10h		DOJO, Ferrières
Sophrologie	1 vendredi par mois 9h-10h	Lucie ROUSIER 07.49.03.16.45 10 €/séance ou 100 €/an (12 séances), gratuit si inscrit dans autre discipline	DOJO, Ferrières
Basketonik (fitness avec un ballon)	mardi 19h45 - 20h45	Jennifer SCHOTT 06.03.88.82.51 120 € pour 1h	Gymnase, rue Gérard Paris
yoga adapté	lundi 14h30 - 15h45	160 € à l'année	DOJO, Ferrières
Hatha Yoga	mardi 9h15 - 10h45		DOJO, Ferrières
Hatha Yoga	mercredi 9h15 - 10h45	Christiane SELIER 06.10.67.63.79	DOJO, Ferrières
Hatha Yoga	jeudi 19h30 - 21h00	180 € pour 1h30 ou 250 € pour 3h00	Salle René LARCHERON
Yoga enfants	mercredi 11h15 - 12h00	82 € à l'année	DOJO, Ferrières
séances d'essai gratuites		Réduction de 30 € si vous faites gym et yoga	