

06 76 07 82 45



Modalités d'inscription :

- Certificat médical pour septembre
- 2 photos d'identité obligatoires pour l'inscription

Forfaits :

Type	Forfait par semaine	Tarif par an
Adulte	1 cours de 1h00	150 €
	1 cours de 1h30	175 €
	2 cours et plus	275 €
Enfant	1 cours de 1h00	150 €
	1 cours de 1h30	175 €
	Cours Gym de 2h00	200 €
	Cours Gym/Danse de 2h00	200 €
	Cours Street de 1h30 et Gym ou Danse de 1h	240 €
	Cours Gym 2h et Danse 1h	240 €

Tarifs spéciaux famille et facilités de paiement
Chèques vacances et coupons sport acceptés

SPIRALES

Début des cours : lundi 18 septembre 2017

Les cours ont lieu :

Salle Iris, Rue Pasteur aux 26 couleurs
77310, PONTIERRY
(Sauf indication contraire pour certains cours)

Informations :

- 1 cours d'essai gratuit pour les nouveaux adhérents enfants
- Cours de Laura : chaque enfant doit avoir un justaucorps noir
- Pratiquement tous les cours adultes sont maintenus pendant les vacances de la Toussaint, de février et de Pâques



www.spiralespontierry.fr

spirales.pontierry@wanadoo.fr



COURS ADULTES

Jour	Horaire	Cours	Professeur
Lundi	9h30-11h	Cardio - Body Sculpt - Stretching	Aurélie 1
	17h30-18h30	Renfor. musculaire – Abdo fessiers	Béné 1
	18h30-19h30	Stretching	Béné 2
		Body pump	Marine 1
	19h30-21h	Step (1h) niveau intermédiaire + stretching (30 minutes)	Béné 3
		Modern' Jazz	Magali
	19h-20h	Pole Dance → Nouveauté	Emilie 1
20h-21h	Pole Dance → Nouveauté	Emilie 1	
Mardi	13h45-14h45	Gym douce	Aurélie 2
	14h45-15h45	Stretching-relaxation	Aurélie 3
	18h30-19h30	Renfor. Musculaires - Abdo fessiers	Marine 2
		Zumba Débutants	Nicolas 1
	19h30-20h30	Zumba' dance	Nicolas 2
	20h30-21h30	Zumba' dance	Nicolas 3
	19h30-21h	Body conditionning - Cardio Hit	Yannis
Mercredi	18h-19h30	Pilate Débutant	Lydia 1
	19h30-21h	Pilate Confirmé	Lydia 2
	18h30-19h30	Body sculpt	Aurélie 1
	19h30-20h30	Body sculpt	Aurélie 2
Jeudi	14h30-16h	Postural – Stretch - Pilates	Céline
	19h-20h	Gym ball (avoir son propre ballon)	Aurélie 6
	20h-21h	Hit Fitness	Aurélie 7
Djembel'Dance		Estelle	
Vendredi	14h15-15h15	Step	Béné 4
	15h15-16h15	Renfor. Musculaire - Stretching	Béné 5
	18h30-19h30	Cardio' boxe 14 bis rue de Lourdeau à Pringy	Lydia 3
		Yoga 14 bis rue de Lourdeau à Pringy	Lydia 4
	19h-20h	Zumba' dance	Nicolas 4
	20h-21h	Zumba' dance	Nicolas 5
	19h-20h30	Street dance adultes → Nouveauté	Victor 3

COURS ADOLESCENTS-ENFANTS

Jour	Horaire	Cours	Professeur
Lundi	18h-19h	Street dance débutants (6-10 ans) 14 bis rue de Lourdeau à Pringy	Victor 1
	19h-20h	Street dance break (11-15 ans) 14 bis rue de Lourdeau à Pringy	Victor 2
Mercredi	14h-15h	Modern'jazz (6-8 ans) 14 bis rue de Lourdeau à Pringy	Laura 1
		Modern'jazz (9-12 ans) 14 bis rue de Lourdeau à Pringy	Laura 2
	15h-16h	ZUMBA (6-8 ans)	Marine 3
		Modern'jazz (3-5 ans) 14 bis rue de Lourdeau à Pringy	Laura 3
	16h-17h	ZUMBA (9-11 ans)	Marine 4
		Gymnastique (6-13 ans)	Gym 1
	17h-18h	Modern'jazz (12-14 ans) 14 bis rue de Lourdeau à Pringy	Laura 4
		ZUMBA (12 ans et plus)	Marine 5
	18h-19h	Modern'jazz (15-17 ans) 14 bis rue de Lourdeau à Pringy	Laura 5
Samedi	10h-11h	Modern'jazz (9-11 ans) Niveau avancé	Laura 6
	11h-12h	Modern'jazz (3-5 ans)	Laura 7
	10h-12h	Gymnastique niveau débutant et moyen (6-13 ans)	Gym 2
	12h-13h	Modern'jazz (6-8 ans)	Laura 8
	13h-14h	Modern'jazz (5-7 ans)	Laura 9
	13h30-15h30	Gymnastique niveau confirmé (6-13 ans)	Gym 3
15h30-16h30	Gymnastique (3-5 ans)	Gym 4	