

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	180 €
	2 cours et plus	280 €
	Pole Dance	300 €
Enfant	1 cours de 1h00	150 €
	Cours Gym de 2h00	200 €
	Cours Gym 1h et Danse 1h	200 €
	Cours Gym 2h et Danse 1h	250 €
	Cours de 4h	260 €

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

## 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

# SPIRALES

Début des cours : Septembre 2019

Les cours ont lieu :

Salle Iris, Rue Pasteur aux 26 couleurs  
77310, PONTIERRY

(Sauf indication contraire pour certains cours)



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

[spirales.ponthierry@wanadoo.fr](mailto:spirales.ponthierry@wanadoo.fr)



# COURS ADULTES

Jour	Horaire	Cours	Professeur
Lundi	12h30-13h30	Stretching dynamique et méditation	Magali 5
	13h45-14h45	Gym douce-Renforcement musculaire	Magali 1
	14h45-15h45	Stretching-relaxation	Magali 2
	17h30-18h30	Renfor. musculaire – Abdo fessiers	Béné 1
	17h30-18h30	Body training (reprise le 16/09)	Ludovic 1
	18h30-19h30	Stretching	Béné 2
	18h30-19h30	Cross training (reprise le 16/09)	Ludovic 2
	19h30-20h30	Step (1h) niveau intermédiaire	Béné 3
	19h30-21h	Modern' Jazz	Magali 3
	18h30-20h	Pole Dance (Débutant)	Emilie 1
20h15-21h45	Pole Dance (Confirmé)	Emilie 2	
Mardi	10h-11h	Relaxation (méditation et bien-être)	Magali 4
	17h30-18h30	Gym Ball	Marine 2
	18h30-19h30	Body Sculpt	Marine 3
	19h30-20h30	Zumba' dance	Nicolas 2
	20h30-21h30	Zumba' dance	Nicolas 3
Mercredi	18h-19h30	Pilate Débutant (reprise le 18/09)	Lydia 1
	18h-19h	Full'Dance → nouveauté	Laureen 1
	19h-20h	Abdo → nouveauté	Laureen 2
	19h30-21h	Pilate Confirmé (reprise le 18/09)	Lydia 2
Jeudi	14h30-16h	Postural – Stretch - Pilates	Céline
	18h-19h	Body Sculpt	Priscilla 1
	19h-20h	Cardio	Priscilla 2
	20h-21h	Zumb'Afro	Marie-Noelle
	20h-21h30	Street dance adultes	Victor 3
Vendredi	14h15-15h15	Step	Béné 4
	15h15-16h15	Pilates	Béné 5
	18h30-19h30	Cardio' boxe (reprise le 18/09) 14 bis rue de Lourdeau à Pringy	Lydia 3
	19h30-21h	Yoga (reprise le 18/09) 14 bis rue de Lourdeau à Pringy	Lydia 4
	19h-20h	Zumba' dance	Nicolas 4
	20h-21h	Zumba' dance	Nicolas 5
	20h-21h	Zumba' dance	Nicolas 5
Samedi	10h-11h	Body Sculpt	Priscilla 3
	11h-12h	Abdo Fessier	Priscilla 4

# COURS ADOLESCENTS-ENFANTS

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