



SAISON 2022/2023

INSCRIPTIONS : - Au Forum des Associations le samedi 3 Septembre 2022

- Durant les cours en Septembre (essais possibles jusqu'au 30/9)

Contact : satolasenforme@hotmail.fr

Facebook : [satolasenforme](https://www.facebook.com/satolasenforme)

Certificat médical lors d'une 1ere inscription (valable 3 ans en cas de renouvellement) et attestation d'assurance en responsabilité civile **OBLIGATOIRES** - AUCUN DOSSIER INCOMPLET NE SERA PRIS EN COMPTE - Cours dispensés au gymnase de Satolas et Bonce et à la salle du Chaffard

COURS ADULTES (+ 16 ans uniquement, né en 2006 et avant) :

Merci de prévoir le matériel nécessaire à chaque cours (tapis, serviette, step, gourde...)

A D U L T E S	PACK FITNESS AVEC RACHEL, MARLENE & LAURA			
	Training	LUNDI	19H – 20H	Habitants de Satolas : 160 €
	Gym douce (pilates)		20H – 21H	
	Cardio training	MARDI	09H – 10H	Extérieurs 175 €
	STRONG by Zumba (Boxe fit)		19H – 20H	
	Renforcement musculaire		20H – 21H	
	Step	MERCREDI	18H30 – 19H30	Réduction de 20 € à partir de la 2ème personne du même foyer
	Gym douce (pilates)	JEUDI	09H – 10H	
	Zumba		19H – 20H	Accès illimité à l'ensemble des cours
	Renfo / Stretching		20H – 21H	
PACK DANSE AVEC LAURA				
Salsa Batchata	MERCREDI	19H45-20H45/Chaffard	Satolas et extérieurs : 150 €, réduction de 20 € si couplé avec forfait adulte fitness et 20 € à partir de la 2ème du même foyer Accès illimité aux 3 cours de danse	
Danse en talons (Heels)	MERCREDI	20H45-21H45/Chaffard		
Modern Jazz	JEUDI	19H - 20H		

COURS ENFANTS ET ADOS (de 2006 à 2019 – enfants scolarisés pour les 3 ans)

E N F A N T S	Baby gym avec Rachel	3 ans	Mercredi 16H – 17H	130 € par an pour 1H de cours
		4 ans	Mercredi 15H – 16H	
	Modern jazz avec Laura	5 - 6 ans	Jeudi 17H-18H	A partir de 6 ans - années 2016 et avant - possibilité 2 heures pour 240 €
		7 - 9 ans	Mardi 17H-18H	
		10 - 12 ans	Jeudi 18H-19H	
		13 - 15 ans	Mardi 18H-19H	
	Hip-hop / Danse urbaine avec Estelle	6 - 8 ans	Lundi 17H-18H	Réduction de 20 € pour la 2ème personne du même foyer et de 30 € à partir de la 3ème
		9 - 10 ans	Lundi 18H-19H	
		11- 15 ans	Mercredi 17H30-18H30	