

ACTIVITES "COU DOUBLE" 2024/2025 - SIGOYER 05

coudouble05130@gmail.com

L'accès aux activités nécessite une adhésion annuelle à l'association de 10€.

| COURS | | | | | |
|--------------------------------|--|----------------------------------|-------------------------|-------------------------------|---|
| ACTIVITÉS | ANIMATRICES ANIMATEURS | JOURS/HEURES | LIEUX | DATES des COURS | COÛT ACTIVITÉ |
| Pilates | Cathy BLANCHER | Lundi 9h - 10 h | Salle des Deux Céüze | Dès le 16 septembre | 80€/an |
| | | Mardi 9h - 10 h | | Dès le 17 septembre | 80€/an |
| Body Karaté | Céline ZUCARO | Mardi 18h30 - 19h30 | Salle des Deux Céüze | Dès le 17 septembre | - Abonnement annuel 150€ - Au trimestre 60€ - cours d'essai gratuit |
| Danse contemporaine | Lily FETTAH | Lundi | Salle des Deux Céüze | Dès le 09 septembre | |
| | Eveil 4-7ans | 17h - 17h45 | | Dès le 09 septembre | A l'année 100€ au lieu de 180€* |
| | Initiation et pré- ado 8-13 ans | 18h - 19h | | | A l'année 120€ au lieu de 200€* |
| | Ados-adultes dès 14 ans | 19h - 20h30 | | | A l'année 180€ au lieu de 220€* |
| Yoga adapté | Cindy LOSTYS | Mercredi 17h - 18h | Salle des Deux Céüze | Du 6 novembre au 18 juin | - Cours d'essai gratuit - abonnement annuel : 240€ au lieu de 280€* - 5 cours à utiliser dans les 3 mois : 65€ |
| Hata Yoga | Cindy LOSTYS (Dhalgara du 11 sept au 16 oct) | Mercredi 18h30 – 19h30 | Salle des Deux Céüze | Du 11 septembre au 18 juin | - Cours d'essai gratuit - abonnement annuel : 240€ au lieu de 280€* - 5 cours à utiliser dans les 3 mois : 65€ |
| Gym douce | Lily FETTAH | Jeudi 18h30 – 19h30 | Salle des Deux Céüze | Dès le 12 septembre | 80€/an |

* La différence est prise en charge par l'association Cou Double

Inscriptions : Vendredi 20 septembre 16h à 19h salle des Deux Céüse

28/08/2024

ATELIERS

| ACTIVITÉS | ANIMATRICES ANIMATEURS | JOURS/HEURES | LIEUX | COÛT ACTIVITÉ | |
|------------------------------------|---------------------------|---|----------------------|---------------|--|
| Hata Yoga Ateliers | Cindy LOSTYS | Samedi 14 décembre 2024 10h – 12h Ateliers approfondissement et accompagnement postural zoom sur 5 postures majeures | Salle des Deux Céüze | 25€ | 1 atelier <u>au choix</u> inclus dans l'abonnement annuel |
| | | Samedi 14 juin 10h – 12h Approfondissement et accompagnement postural : étirements profonds | Salle des Deux Céüze | 25€ | |
| | | Samedi 22 ou 29 mars 10h – 12h30 atelier yoga et détox printanière | Salle des Deux Céüze | 30€ | hors abonnement annuel |
| Danse contemporaine adultes | Lily FETTAH | Stages le samedi 14h30 à 17h30 Dates à définir | Salle des Deux Céüze | | |
| Body Karaté | Céline ZUCARO | Dates à définir | Salle des Deux Céüze | | |