



## AMICALE SPORTS & LOISIRS de La Boissière Ecole

### Adhésion à l'A.S.L.B.E : ( à ajouter au tarif de l'activité )

- 10 euros pour les résidents de La Boissière-Ecole
- 12 euros pour les résidents de Mittainville
- 15 euros pour les résidents d'autres communes

### Conditions particulières :

- Deux séances d'essai gratuites.
- 10% de réduction cotisation pour **3** adhérents ou plus d'une même famille, à condition d'inscriptions simultanées.
- 10 % de réduction cotisation pour inscription à 3 activités.
- L'avoir attribué pour le confinement sera déduit de la cotisation.
- Paiement total à l'inscription. Possibilité d'établir plusieurs chèques à encaissement différé – date d'encaissement à préciser au dos de chaque chèque.

Les cours reprendront à partir du **lundi 14 septembre 2020**.

Pas de cours durant les vacances scolaires

### PERMANENCES INSCRIPTIONS

Il sera tenu compte sur le montant à régler de l'Avoir attribué suite à la période de confinement.

En cas d'inscription en cours d'année, le tarif sera ramené au prorata du temps restant.

### Saison septembre 2020 / juin 2021

A partir de septembre l'ASLBE vous proposera 14 activités sportives ou de loisirs. Détente, sport, cuisine, marche, création, art, dans notre village et ses environs.

#### Quelques nouveautés

#### Et toujours

<b>Gym tonicité</b> <b>Stretching, relaxation,</b> <b>TAE KWON-DO</b> <b>HIP HOP Danse ados,</b> <b>ZUMBA,</b> <b>Gym renforcement musculaire.</b> <b>Bâtisseurs de nids.</b>	Pilates (changement de professeur) Yoga Cuisine, Tennis, Randonnée Loisirs créatifs, Art contemporain
---	---

#### Inscriptions :

Salle du conseil de la mairie de La Boissière école

**Mercredi 9 septembre 2020 de 18 h à 20 h**

**et samedi 12 septembre 2020 de 10 h à 12 h.**

Contact via notre site internet : [www.aslbe.fr](http://www.aslbe.fr) ou 01.34.85.02.56

NB : L'ASLBE se réserve le droit d'annuler une activité, en regard du nombre d'inscrits, ou pour tout autre cas de force majeure.

**Amicale des sports & loisirs - Mairie – 21 rue des Ecoles**  
78125 La Boissière Ecole

**Gym Tonicité lundi soir avec Magali.** Cardio, Abdos fessiers, mini chorégraphie.

**PILATES : mardi après-midi avec Alexandra.**

**GYM Douce Stretching Relaxation, le mardi soir avec Magali**

**RENCONTRE CULINAIRE mardi soir.** Préparer et déguster vos petits plats.

**TAE KWON-DO enfants Mercredi après-midi avec Patrick.** Endurance, tonicité, souplesse, équilibre et précision + confiance et maîtrise de soi.

**HIP HOP DANSE + de 12 ans. Mercredi soir avec Francky**

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE Mercredi soir avec Francky**

**ZUMBA (cours de 1h30) avec Francky**

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE + ZUMBA (cours de 2h30) avec Francky**

**RANDONNEE PEDESTRE jeudi matin départ 9h00 avec Jean,**

**HATHA YOGA vendredi soir 18h30 avec Dominique** Pratique des postures, ralentissement du souffle, immobilité silencieuse.

**LOISIRS CREATIFS avec Estelle** 10 à 15 séances le samedi de 10h00 à 12h00 hors vacances. Killing, attrapes rêves, pliages livres...

**TENNIS avec Lorena** le Samedi après-midi. 20 cours de 1h entre septembre et juin en fonction de la météo. Dès 5 / 6 ans,

**Initiation à l'Art contemporain avec Georgiana** 2 dimanche après-midi par mois Ateliers divers, photos, peinture, visites d'Expositions

**Bâtisseurs de nids avec Jean Baptiste.** Conception et construction de nichoirs à oiseaux et à chauve-souris pour notre commune et alentours.

<b>Gym tonicité</b> Lundi 19h/20h00	Certificat médical	110€
<b>Pilates</b> Mardi 14h45/15h45	Certificat médical	140€
<b>Gym Douce</b> Mardi 20h/21h, +exercices de respiration, Pilâtes	Certificat médical Tapis de sol	110€
<b>Cours de cuisine</b>	L'ombre bleue Mittainville	G1: 170€ pour 10 cours G2: 85€ pour 5 cours
<b>TAE KWON-DO enfants Mercredi</b> 5 / 6 ans :13h30/14h30 7/10 ans : 14h30/15h30	Certificat Médical +Tenue Dobok si confirmé	150 € (1 cours de 1h) Possibilité de stages durant les vacances
<b>HIP HOP DANSE ado + 12ans</b> 1Mercredi de 17h00 à 18h00	Certificat médical Tapis de sol	150 € (1 cours de 1h)
<b>1) Renforcement musculaire</b> Mercredi de 18h15 à 19h15	Certificat Médical Tapis de sol	150 € (1 cours de 1h)
<b>2) ZUMBA</b> Mercredi de 19h15 à 20h45	Certificat Médical	200 € (1 cours de 1h30)
<b>1+2) Mercredi de 18h15 à 21h</b>		280 € (1 cours de 2h30)
<b>RANDONNEE PEDESTRE</b> Départ 9h00	Certificat Médical	Juste l'adhésion
<b>HATHA YOGA</b> 18h30 à 19h45 (voire +)	Certificat Médical Tapis de sol	180 euros
<b>LOISIRS CREATIFS</b> 1 à 2 fois par mois samedi matin 10h00/12h00	Participation au matériel.	150 euros
<b>ECOLE DE TENNIS le samedi AM</b> Mini tennis / Tennis Enfants/Ados	20 séances de 1h Certificat Médical	125 euros
<b>Art Contemporain</b> 1 dimanche AM sur 2	Participation au matériel	Juste l'adhésion
<b>Bâtisseurs de nids</b> 1 dimanche AM sur 2 de 14h00 à 15h30	20 séances de 1h30	130 euros