



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

Gym tonicité Stretching, relaxation, TAE KWON-DO HIP HOP Danse ados, ZUMBA, Gym renforcement musculaire. Bâtisseurs de nids.	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 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.

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