

# Tarifs

Nombre d'heures hebdomadaire	Coût annuel	Paiement en 3 chèques
1h00	135€	71€ / 32€ / 32€
1h30	175€	83€ / 46€ / 46€
2h00	215€	97€ / 59€ / 59€
2h30	240€	106€ / 67€ / 67€
3h00	265€	113€ / 76€ / 76€
3h30	280€	118€ / 81€ / 81€
4h00	295€	123€ / 86€ / 86€
5h00	320€	138€ / 91€ / 91€
Sport cérébraux		20€

Le coût annuel adultes et enfants inclut :

- l'adhésion au FJEP
- La licence FFEPGV
- Le prix des cours

**Le FJEP accepte les chèques vacances ANCV et les coupons sport avant le 15/11/2021**

Toute inscription s'accompagnera du règlement pour l'année.

Les chèques sont à faire à l'ordre du FJEP


- Soit 1 chèque
- Soit 3 chèques encaissés en début de mois : Octobre 2021 / Janvier 2022 / Avril 2022


Après le 1<sup>er</sup> octobre 2021, il ne sera procédé à aucun remboursement.



## Contact FJEP :

 [www.fjepgv42.com](http://www.fjepgv42.com)

 7 rue du stade  
42290 SORBIERS

 Marie Paule Bessière  
06 76 06 64 11

## INSCRIPTIONS

Pôle sportif Aréna :

**Lundi 6 septembre de 16h30 à 19h30**  
**Vendredi 10 septembre de 16h30 à 19h30**

CERTIFICAT MEDICAL DE MOINS DE 3 MOIS  
OBLIGATOIRE pour une 1<sup>ère</sup> inscription.  
Formulaire spécifique à signer pour le renouvellement de licence OU si certificat médical postérieur à 2018

## INFO COURS

Début des cours semaine du 13/09/2021.  
Pas de cours pendant les vacances scolaires.  
Serviette et chaussures de salle OBLIGATOIRES.  
Cours ouverts en fonction du nombre d'inscrits.

Ne pas jeter sur la voie publique

# FJEP Sorbiers

## Saison 2021-2022

### Le sport pour tous

Adultes Zumba  
Zum'body Gym dos  
Fitness Vitalité seniors  
Sports cérébraux Yoga  
Marche nordique Qi Gong  
Pilates Sophrologie  
Zumba Kids Enfants



## Zumba kids

### Enfants 6-14 ans

➤ Pôle sportif Aréna

Mercredi	16h00 à 17h00	6-9 ans	Fanny
	17h00 à 18h00	9-14 ans	

Certificat médical remplacé par une attestation sur l'honneur à signer

## Zumba

### Adultes dynamiques

➤ Pôle sportif Aréna

Mercredi	18h00 à 19h00	Fanny
----------	---------------	-------

## Zum'body

### Adultes dynamiques

➤ Pôle sportif Aréna

Jeudi	18h00 à 19h00	Lauran
	19h00 à 20h00	

## Fitness

### Adultes dynamiques

➤ Pôle sportif Aréna

Lundi	14h30 à 16h00	Fanny
	18h30 à 20h00	Lauran
	20h00 à 21h00	
Mercredi	19h15 à 20h15	Kamel
	20h15 à 21h15	
Vendredi	08h45 à 10h15	Fanny

## Marche Nordique

### Tout public

➤ En extérieur selon météo

Mercredi	10h00 à 11h30	Chrystelle
----------	---------------	------------

## Qi Gong

### Tout public

➤ Pôle sportif Aréna

Mardi	10h à 11h30	Valéria
-------	-------------	---------

## Sophrologie

### Tout public

➤ Pôle sportif Aréna

Samedi	10h30 à 11h30	Sophie
--------	---------------	--------

## Sports cérébraux

### Tout public

➤ Scrabble, ,.... etc

➤ Centre social, Salle activité n°2

Vendredi	14h30 à 17h00
----------	---------------

## Gym Autrement

### Adultes et Seniors

➤ Pôle sportif Aréna

#### ❖ Pilates :

Objectif : Tonifier les muscles profonds

Mardi	14h15 à 15h15	Chrystelle
	18h 00 à 19h 00	
	19h15 à 20h15	
Jeudi	8h45 à 9h45	

#### ❖ Gym DOS

Méthode A.P.O.R de Gasquet

Objectif : Renforcement musculaire /  
Abdos / Dorsaux Concentration / Respiration

Mardi	15h30 à 16h30	YOGA / DOS	Chrystelle
	16h45 à 17h45		
Mercredi	8h45 à 9h45		
Jeudi	11h15 à 12h15		

#### ❖ Vitalité Seniors

Objectif : Entretenir sa souplesse / Force musculaire /  
Mobilité / Equilibre

Jeudi	10h00 à 11h00	Chrystelle
-------	---------------	------------