

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, sport avant le 15/11/2020

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 2020 / Janvier 2021 / Avril 2021

Après le 1^{er} octobre 2020, il ne sera procédé à aucun remboursement.



Contact FJEP :

www.fjepgv42.com

7 rue du stade
42290 SORBIERS

Marie Paule Bessière
06 76 06 64 11

INSCRIPTIONS

Pôle sportif Aréna :

Lundi 31 août de 17h30 à 19h30

Vendredi 4 septembre de 17h30 à 19h30

CERTIFICAT MEDICAL DE MOINS DE 3 MOIS

OBLIGATOIRE pour une 1^{ère} inscription.

Formulaire spécifique à signer pour le renouvellement de licence OU si certificat médical postérieur à 2017

INFO COURS

Début des cours semaine du 07/09/2020.

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 2020-2021

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 obligatoire chaque année

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	
	20h00 à 21h00	
Mercredi	19h15 à 20h15	Kamel
	20h15 à 21h15	
Vendredi	08h45 à 10h15	Fanny

Yoga*Nouveaux horaires***Tout public**
Pôle sportif Aréna

Hatha Yoga postural méthode A.P.O.R de Gasquet

Mardi	15h30 à 16h30	Chrystelle
-------	---------------	------------

Qi Gong**Tout public**
Pôle sportif Aréna

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

Sophrologie*Séance découverte
Samedi 5 septembre
à 10h30***Tout public**
Pôle sportif Aréna

Samedi	9h30 à 10h30	Sophie
	10h30 à 11h30	

Sports cérébraux**Tout public**

Scrabble, etc

Centre social, Salle activité n°2

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

Marche Nordique**Tout public****En extérieur selon météo**

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

Gym Autrement**Adultes et Seniors****Pôle sportif Aréna**❖ **Pilates :**

Objectif : Tonifier les muscles profonds

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

❖ **Gym DOS**

Méthode A.P.O.R de Gasquet

*Nouveaux horaires*Objectif : Renforcement musculaire /
Abdos / Dorsaux Concentration / Respiration

Lundi	13h00 à 14h00	Chrystelle
Mardi	17h00 à 18h00	
Mercredi	8h45 à 9h45	
Jeudi	11h30 à 12h30	

❖ **Vitalité Seniors**Objectif : Entretenir sa souplesse / Force musculaire /
Mobilité / Equilibre

Jeudi	09h50 à 11h20	Chrystelle
-------	---------------	------------