

LUNDI

Badminton/Tennis de table. Un lundi sur 2 en alternance avec la danse.

dès le 7 septembre Salle Almes | 18h30/19h30

MARDI

• **Yoga japonais/ Do in avec Elsa.**

dès le 15 septembre Salle les tilleuls | 12h/13h

• **Badminton/Tennis de table.**

dès le 1er septembre Salle Almes | 18h30/19h30

MERCREDI

• **Quilles au maillet/Pickleball.**

dès le 2 septembre Salle Almes | 14h00/17h

• **Yoga Hatha avec Noelly.**

dès le 9 septembre Salle les tilleuls | 19h15/20h45

JEUDI

• **Yoga japonais/ do in avec Elsa.**

dès le 17 septembre Salle les tilleuls | 19h30/20h30

VENDREDI

• **Badminton/tennis de table.**

dès le 4 septembre salle Almes | 14h30/17h00

Nouveau

• **Pilates avec Régis.**

dès le 18 septembre salle Almes (petite) | 19h15/20h15

Badminton/Tennis de table/Pétéca : ouvert aux enfants. **Avant 15 ans :** le responsable légal doit être aux côtés de l'enfant ou jouer avec lui (pas de supplément de tarif). A partir de 15 ans le responsable légal peut signer une décharge. **Contact : isa.gatineau@orange.fr**

ADHÉSION : UNE SEULE CARTE POUR LA FAMILLE: 28€ POUR L'ANNÉE 2027
EN ADHÉRANT

- vous apportez un soutien à notre association locale d'intérêt général,
- vous bénéficiez de toutes les activités et services proposés par le réseau Familles Rurales partout en France
- vous pouvez intégrer le Conseil d'Administration de votre association

**Pour toutes les activités sportives la première séance est gratuite :
profitez-en !**

**Badminton/Tennis de table/Pickleball/Quilles au maillet/discgolf/
Pétéca : pour toutes ces activités pratiquées en autonomie : 15€/an.**

Pour le discgolf et la pétéca merci de prendre contact avec l'association

Un minimum de **10 participants** est requis pour chaque activité.
Faites baisser le prix : parlez- en autour de vous !

Par an sur la base de 28 cours :

Mercredi : **Yoga/ Hatha**: 10 personnes : **224€**, 11 : **205€**

Mardi et jeudi : **Yoga/ Do in** : 10 personnes : **180€**, 11 : **165 €**

Vendredi : **Pilates** : 10 personnes : **168€**, 11 : **153€**

Pour rester informé (e) :

Suivez nous sur les réseaux sociaux, consultez nos affiches (commerçants, Cantou, France services), allez sur le site de la mairie <https://www.arvieu.fr>
Onglet culture sport et loisirs, choisir : les associations puis familles rurales.

L'association reste ouverte à toutes suggestions d'activités.

Contact isa.gatineau@orange.fr