



## ACTIVITES CAMOUTCHOTS

L'association Les Camoutchots vous souhaite une bonne rentrée, et vous propose ses activités pour l'année scolaire 2018/2019 à la maison du Temps Libre de Dorans.

Reprise des activités : **Lundi 17 Septembre 2018**  
Aucune activité pendant les vacances scolaires  
Règlement des cotisations avant le **31 Octobre 2018**

Après 1 mois de fonctionnement, les activités qui n'auront pas un nombre suffisamment important d'adhérents, seront arrêtées pour des raisons financières.  
Les personnes qui auront déjà réglées leur cotisation, seront remboursées.

Vous devez fournir un certificat médical pour toutes les activités physiques. Merci de votre compréhension.

### LUNDI

#### \*GYMNASTIQUE ENFANTS :

17h45/18h45 : -1er cours avec **Sandrine LIGNIER**  
18h45/19h45 : -2ème cours avec **Sandrine LIGNIER**  
Cotisation 52€/an + 1 carte de membre par famille à 6€  
Inscriptions pour tous à 17h45 le 17 septembre 2018  
A partir de 5 ans, les groupes seront faits en fonction des âges  
Reprise le 17 septembre 2018

#### 100% ZUMBA :

20h00/21h00 avec **Sandrine LIGNIER**  
Cotisation 87€/an + 1 carte de membre par famille à 6€  
Reprise le 17 septembre 2018

#### PEINTURE A L'HUILE :

19h30/22h00 avec **Bernard Le Paul**  
Cotisation 87€/an + 1 carte de membre par famille à 6€

### MARDI

#### DYNAMIC GYM ADULTES :

19h15/20h15 avec **Nicole JEANIN**  
Cotisation 67€/an + 1 carte de membre par famille à 6€  
Reprise le 18 septembre 2018 à 19h30

#### BADMINTON :

20h30/22h00 Adolescents/Adultes  
Cotisation 42€/an + 1 carte de membre par famille à 6€

## MERCREDI

**QI QONG** : (De la sagesse a été fondée par Maître Pang He Ming pratique corporelle toute en douceur qui ont une action bénéfique sur les plans physique, mental et émotionnel. Accédez à tous les bienfaits de l'énergie).

10h00/11h00 avec Sylvie CHENAIL

Pour débutants

Cotisation 87€/an + 1 carte de membre par famille à 6€ + licence à la Fédération.

Reprise le 26 septembre 2018

**\*DANSE MORDERN JAZZ (EXPRESSION CORPORELLE)** :

14H00/15H00 avec Sandrine LIGNIER

Cotisation 52€/an + 1 carte membre par famille à 6€

A partir de 5ans

Reprise le 19 septembre 2018

**\*JUDO ENFANTS** :

17H00/18H00 : -1er cours avec Emilien CHAVEROT

18H00/19H00 : -2ème cours avec Emilien CHAVEROT

A parti de 5 ans

Inscriptions le 12 septembre 2018

Reprise le 19 septembre 2018

Cotisation 52€/an + 1 carte de membre par famille à 6€ + licence à la Fédération

**BODY SCULPT (RENFORCEMENT MUSCULAIRE)** :

19H30/20H30 avec Sandrine LIGNIER

Cotisation 87€/an + 1 carte membre par famille à 6€

**BADMINTON** :

20h30/22h00 Adolescents/Adultes

Cotisation 42€/an + 1 carte de membre par famille à 6€

## JEUDI

**GYMNASTIQUE DETENTE ADULTES** :

14h30/15h30 avec Nicole JEANIN

Possibilité de participer aux 2 cours adultes (mardi et jeudi)

Reprise le 20 septembre 2018

**QI-GONG** (Les méthodes du qi-gong de la sagesse)

19h30/21h00 avec Sylvie CHENAIL

Cotisation 87€/an + 1 carte de membre par famille à 6€ + licence à la Fédération.

Reprise le 27 septembre 2018

**\*Possibilité de participer à 2 cours enfants pour une cotisation de 80€/an + 1 carte de membre par famille à 6€.**