

CAPF



CAPF

EXERCICES PHYSIQUES

(Début des cours le mardi 6 septembre 2016)

MATIN (A la Maison des Associations Marie MAURON)

Mardi (renforcement musculaire)	de 9h à 9h45
Mardi (Pilates)	de 10h à 11h
Jeudi (LIA - renforcement musculaire – stretching)	de 9h à 10h15
Vendredi (Pilates)	de 9h30 à 10h30

SOIR (Au Mille Club (stade municipal))

Mardi (LIA - renforcement musculaire – stretching)	de 18h30 à 20h
Jeudi (LIA - renforcement musculaire – stretching)	de 18h45 à 20h

TARIFS TRIMESTRIELS

(pour toutes les disciplines proposées sans distinction d'horaires choisis)

Le matin ou le soir	1 fois/semaine	30 €
Le matin et (ou) le soir	2 ou plusieurs fois/semaine	45 €

Adhésion annuelle 2016/2017 : 18 € / personne

CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE

Contact : Eliane CLERGUE

06 15 52 78 76

.....
Club d'Activités Physiques Fontvieillois

(Association loi 1901)

Maison des Associations

13990 Fontvieille

Site : <http://capfrandos.free.fr>



RANDONNÉE PÉDESTRE



GYMNASTIQUE

