

CAPF



CAPF

## EXERCICES PHYSIQUES

(Début des cours le mardi 10 septembre 2019)

### MATIN (A la Maison des Associations Marie MAURON)

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

### SOIR (Au Mille Club (stade municipal))

Mardi (LIA - renforcement musculaire – stretching)	de 18h30 à 20h
Jeudi (Pilâtes)	de 18h45 à 20h
Vendredi (LIA – Fitness)	de 13h45 à 15h

### 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 2019/2020 : 20 € / personne**

**CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE**  
(Suivant indications du bulletin d'adhésion)

**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**