

PLANNING COURS CLUB DES PAQUERETTES SAISON 2023 - 2024					
Jour	Animatrice	Salle	Discipline	Groupe	Horaires
Lundi	Fatima	SALLE 24 ARPENTS (4 Rue de la Libération)	Gymnastique Douce - Sport santé plus de 50 ans	Plus de 50 ans	08h45 - 10h00
Lundi	Fatima	SALLE 24 ARPENTS (4 Rue de la Libération)	Gymnastique Dynamique - Sport santé plus de 50 ans	Plus de 50 ans	10h00 - 10h45
Lundi	Fatima	SALLE 24 ARPENTS (4 Rue de la Libération)	Yoga - Sport santé plus de 50 ans	Plus de 50 ans	11h00 - 12h00
Lundi	Justine	SALLE DU PETIT BOIS 3 (2 avenue Winston Churchill)	Méditation - Relaxation	Adultes	18h30 - 19h30
Lundi	Justine	SALLE DU PETIT BOIS 3 (2 avenue Winston Churchill)	Méditation - Relaxation	Adultes	19h30 - 20h30
Lundi	Fatima	GYMNASE PALLUD (15 Rue Joliot Curie)	Zumba kids / Zumba famille	Enfants - Jeunes - Ados - Adultes	18h00 - 19h00
Lundi	Fatima	GYMNASE PALLUD (15 Rue Joliot Curie)	Pilates	Adultes	19h00 - 20h15
Lundi	Fatima	GYMNASE PALLUD (15 Rue Joliot Curie)	Fitness - Cardio - Renforcement musculaire	A partir de 16 ans	20h15 - 21h45
Mardi	Fatima	SALLE 24 ARPENTS (4 Rue de la Libération)	Gymnastique Douce - Sport santé plus de 50 ans	Plus de 50 ans	09h15 - 10h30
Mardi	Fatima	SALLE 24 ARPENTS (4 Rue de la Libération)	Gymnastique Douce - Sport santé plus de 50 ans	Plus de 50 ans	10h45 - 12h00
Mardi	Fatima	SALLE DU PETIT BOIS 3 (2 avenue Winston Churchill)	Danse Championnat	Nés entre 2009 et 2012	18h30 - 20h00
Mardi	Fatima	SALLE DU PETIT BOIS 3 (2 avenue Winston Churchill)	Zumba	Ados - Adultes	20h00 - 21h30
Mercredi	Fatima	GYMNASE PALLUD (15 Rue Joliot Curie)	Multi - Activités	A partir de 4 ans	17h45 - 18h45
Mercredi	Alycia & Kathleen & Christelle	GYMNASE PALLUD (15 Rue Joliot Curie)	Danse championnat	Nés entre 2016 et 2018	18h45 - 20h15
Mercredi	Fatima	GYMNASE JULES FERRY (32 Rue du 11 Novembre)	Danse Championnat	Plus de 30 ans	20h00 - 21h45
Jeudi	Fatima	SALLE 24 ARPENTS (4 Rue de la Libération)	Danse Seniors - Sport santé plus de 50 ans	Plus de 50 ans	09h15 - 10h30
Jeudi	Fatima	SALLE 24 ARPENTS (4 Rue de la Libération)	Pilates - Sport santé plus de 50 ans	Plus de 50 ans	10h45 - 12h00
Jeudi	Fatima	SALLE 24 ARPENTS (4 Rue de la Libération)	Danse Championnat	Nés entre 2018 et 2020	17h30 - 18h45
Jeudi	Justine	GYMNASE JULES FERRY (32 Rue du 11 Novembre)	Zumba	Ados - Adultes	18h00 - 19h00
Jeudi	Fatima	GYMNASE JULES FERRY (32 Rue du 11 Novembre)	Danse Championnat	Nés entre 2004 et 2008	19h00 - 20h30
Jeudi	Fatima	GYMNASE JULES FERRY (32 Rue du 11 Novembre)	Danse Loisir	Adultes	20h30 - 21h45
Jeudi	Déborah	SALLE DU PETIT BOIS 3 (2 avenue Winston Churchill)	Danse Championnat	Niveau Avancé (Ados, Adultes)	20h30 - 22h30
Vendredi	Fatima	SALLE 24 ARPENTS (4 Rue de la Libération)	Gymnastique Douce - Sport santé plus de 50 ans	Plus de 50 ans	09h15 - 10h30
Vendredi	Fatima	SALLE 24 ARPENTS (4 Rue de la Libération)	Pilates - Sport santé plus de 50 ans	Plus de 50 ans	10h45 - 12h00
Vendredi	Louise & Tyliana	GYMNASE PALLUD (15 Rue Joliot Curie)	Danse championnat	Nés entre 2016 et 2018	18h00 - 19h00
Vendredi	Elisa & Charlotte	GYMNASE PALLUD (15 Rue Joliot Curie)	Danse championnat	Nés entre 2013 et 2015	19h00 - 20h30
Vendredi	Fatima	Gymnase ARPEI Gagny Covoiturage	Danse Pratiques Partagées	A partir de 11 ans	18h30 - 20h00
Samedi	Fatima	GYMNASE PALLUD (15 Rue Joliot Curie)	Fitness - Cardio - Renforcement musculaire	Adultes	09h30 - 11h00
Samedi	Fatima	GYMNASE PALLUD (15 Rue Joliot Curie)	Pilates	Adultes	11h00 - 12h30
TARIFS DANSE CHAMPIONNATS		TARIF ZUMBA MARDI	TARIF FITNESS	TARIF 2 COURS JUSQU'À 17 ANS	
Nés entre 2018 et 2020 = 140€		160 €	180 €	250 €	
Nés entre 2016 et 2017 = 150€		TARIF DANSE LOISIR JEUDI	TARIF ZUMBA KIDS - ZUMBA FAMILLE LUNDI - ZUMBA JEUDI	TARIF 2 COURS A PARTIR DE 18 ANS HORS COURS MATIN	
Nés entre 2013 et 2015 = 160€		160 €	130 €	300 €	
Nés entre 2009 et 2012 = 170€		TARIFS SENIORS MATIN / SPORT SANTE PLUS DE 50 ANS	TARIF MULTI ACTIVITES ENFANTS	TARIF 3 COURS A PARTIR DE 18 ANS HORS COURS MATIN	
Nés entre 2004 et 2008 = 170€		1 cours = 150€ - 2 cours = 200€ - 3 cours = 250€	130 €	350 €	
Nés entre 1994 et 2003 = 180€		4 cours = 300€ - A partir de 5 cours 350€	TARIF PILATES LUNDI OU SAMEDI	TARIF 4 COURS A PARTIR DE 18 ANS HORS COURS MATIN	
Nés avant 1993 = 190€		TARIF MEDITATION RELAXATION	160 €	400 €	
		160 €			

Reprise des cours la semaine du 04 septembre 2023

Inscriptions le samedi 30 septembre 2023

Les tarifs s'entendent par personne et par activité

Réduction à partir de 3 adhérents par foyer

TOUTES NOS ACTIVITES SONT ACCESSIBLES A TOUT PUBLIC SANS DISCRIMINATION

Activité Danse Championnat : Danse Morden'Jazz avec préparation à des championnats PGA FSGT et rencontres chorégraphiques FFD par du travail technique et chorégraphique

Activité Danse Loisir : Danser, s'amuser sur différents genres de musique avec apprentissage de pas et de chorégraphies accessibles à tous

Activité Zumba : Mouvements de danse sur musiques Latines, apprentissage de chorégraphies

Activité Zumba Famille - Kids : Partage de l'activité Zumba entre parents et enfants ou l'enfant seul

Activité Multi- activités : Jeux collectifs et sportifs - Sauter - Courir - Parcours - Ateliers

Activité Fitness : Technique cardio (L.I.A, Aérobic, Body Combat) - Renforcement Musculaire - Abdominaux - Etirements - Stretching - Le tout avec ou sans matériel

Gymnastique Douce seniors : Activité physique pour stimuler et entretenir les capacités musculaires, cardio-respiratoire, de coordination et de communication nécessaire au bien-être toujours dans la joie et bonne humeur et sur musique

Gymnastique Dynamique seniors : Activité physique cardio, énergétique pour entretenir les capacités respiratoires et musculaires sous forme d'ateliers et parcours nécessaire au bien-être

Activité Pilates : Méthode douce s'aidant d'une respiration précise avec exercices au sol pour développer et équilibrer les muscles en profondeur et assouplissement articulaire avec ou sans matériel

Activité Méditation - Relaxation : Méthode douce. Un temps pour se (re)connecter à soi. S'offrir une pause, acquérir un certain bien être, se laisser porter par le flow, les énergies, la musique et s'écouter soi même

Activité Yoga : Exercices doux avec des postures précises rythmées sur respirations adaptées

Activité Pratique Partagée : Partage d'une activité entre personnes en situation de handicap et personnes valides