

## Aquagym et natation :

### Au Mont Olympe : aquagym et natation

- Le mardi de 9h15 à 10h
- Le vendredi de 9h15 à 10h
- **Contact** : 06 32 15 38 71

Reprise des séances le 24 septembre

### A la piscine de la Ronde Couture : aquagym

- Le lundi de 11h15 à 12h
- Le mercredi de 9h15 à 10h
- Le mercredi de 10h15 à 11h
- **Contact** : 03 24 58 13 47

Reprise des séances le 2 septembre

Pour le bon déroulement des cours, merci de **prévenir de toute absence.**

3 absences injustifiées entraîneront l'**éviction du cours.**

**Certificat médical obligatoire et exigible** pour toute activité sportive et physique, lors de la **première adhésion.**  
Ce certificat est **valable pour une durée de 3 ans.**

L'association propose d'autres activités présentées sur le programme « Cogiter et Créer ».



# Bouger !

Programme et tarifs des **activités sportives**

**Saison 2024 / 2025**

**Adhésion annuelle : 25€**

**Adresse :**

28 rue de la porte de Bourgogne  
08000 Charleville-Mézières

**Renseignements :**

**Site** : [www.vivreenville08.org](http://www.vivreenville08.org)

**Tel.** : 07 85 86 19 13 ou 07 83 30 66 40

**Mail** : [vivreenville.08@gmail.com](mailto:vivreenville.08@gmail.com)

Permanence au siège de l'association le mercredi de 9h30 à 11h30 hors vacances scolaires

*Ne pas jeter sur la voie publique*

## Gymnastique / détente :

### Gymnastique douce :

- Salle Dubois-Crancé
  - Le lundi de 10h15 à 11h15

### Gymnastique tonique :

- Gymnase de la Citadelle
  - Le lundi de 18h à 19h
  - Le mercredi de 9h à 10h

### Renforcement musculaire :

- Gymnase du château
  - Le vendredi de 11h à 12h

### Pilates :

- Salle Dubois-Crancé
  - Le lundi de 9h à 10h
- Gymnase du château
  - Le vendredi de 9h45 à 10h45

Reprise des cours le lundi  
**2 septembre**  
Sauf Pilates : reprise lundi  
**9 septembre**

#### Tarifs annuels :

1 cours : 110 € - 2 cours : 130 € - 3 cours et plus : 150 €

Contact : 06 82 18 08 68

## Qi Gong :

- Salle du Dojo Dubois-Crancé
  - Le jeudi de 10h30 à 11h30
  - Contact : 06 03 88 65 89

Reprise des cours jeudi  
**5 septembre**

#### Tarifs :

25 € par mois **ou** 70 € par trimestre **ou** 190 € pour l'année

## Marches :

### Marche promenade :

- Le lundi à 13h30
  - Contact : 06 89 14 26 04

Reprise de la marche  
promenade le **lundi 2**  
**septembre.**

### Marche rythmée :

- Le jeudi à 9h
  - Contact : 07 83 30 66 40

Reprise de la marche  
rythmée à confirmer

Tarifs : 1 marche : 20 € - 2 marches : 25 €

Les lieux de rendez-vous des marches sont indiqués dans la rubrique  
« Actualités » de notre site internet : [www.vivreenville08.org](http://www.vivreenville08.org)