

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 annoncée début novembre, sous réserve de fin des travaux

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

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 le 18 septembre

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 2023 / 2024

(Adhésion annuelle : 25€)

Adresse :

28 rue de la porte de Bourgogne
08000 Charleville-Mézières

Renseignements :

Site : www.vivreenville08.org

Tel. : 03 24 57 20 50

Mail : 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 :

- Dojo de la 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 :

- Dojo de la salle Dubois-Crancé
 - Le lundi de 9h à 10h
- Gymnase du château
 - Le vendredi de 9h45 à 10h45

Total fit : (Nouveau)

- Gymnase de la Citadelle
 - Le lundi de 12h15 à 13h15

Tarifs annuels :

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

Contact : 06 82 18 08 68

Reprise des cours au
gymnase du château le
8 septembre

Reprise des cours au
gymnase de la Citadelle
le 2 octobre

Reprise des cours au Dojo
de la salle Dubois-
Crancé le 4 octobre

Qi Gong :

- Salle du Dojo Dubois-Crancé
 - Le jeudi de 11h à 12h
 - **Contact** : 06 03 88 65 89

Tarifs :

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

Yoga : (Nouveau)

- Salle du Dojo Dubois-Crancé
 - Le lundi de 15h à 16h
 - **Contact** : 07 83 30 66 40

Tarifs : 80 € par trimestre **ou** 210 € pour l'année
Effectif minimum de 10 personnes

Marches :

Marche promenade :

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

Marche rythmée :

- Le mardi à 9h
 - **Contact** : 06 08 01 84 46

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

Les lieux de rendez-vous des marches sont indiqués sur le calendrier
de notre site internet.

Reprise des
marches le 4
septembre