

Tous les tarifs sont adhésion non incluse

VERSION 5

Capoeira	6-10 ans	débutants	mercredi	13h30 - 14h30	PLO	1 cours : 170€ 2 cours : 230€
		Confirmé jeunes	mercredi samedi	9h - 10h 14h30 - 15h30 10h - 11h	PLO	
	à partir 11 ans	débutants	mardi	18h - 19h30	Jean Macé	1 cours 1h30 210 € 2 cours 1h30 270 € 3 cours 1h30 320€
			jeudi	19h30 - 21h	PLO	
		confirmés	samedi	11h - 12h30	Jean Macé	
			mardi jeudi samedi	19h30 - 21h 18h - 19h30 11h - 12h30	PLO	

Jiu jitsu Grappling - Boxe	adultes	Grappling	mardi	20h30 - 22h	PLO	1 cours 200€ 2 cours 250€ 3 cours 310€
		MMA	mercredi	20h - 22h		
		Pieds poingts	jeudi	20h30 - 22h		
		Boxe anglaise-MMA	samedi	15h - 17h		

Twirling Bâton	à partir 6 ans	mercredi, jeudi, vendredi	Rassemblement le 12 septembre à 17h30 à Herzog Groupes formés sur place	1 cours: 195€
---------------------------	----------------	------------------------------	---	---------------

Piloxing	Pilates, Boxe, Danse	Jeudi	19h - 20h	PLO	210 €
-----------------	----------------------	-------	-----------	-----	-------

Pilates	Pilates, Streching	lundi	18h - 19h	Jean Macé	210 €
		mardi	19h15 - 20h15	PLO	
		mercredi	10h - 11h		
		vendredi	19h - 20h	Jean Macé	

A OULLINS 33€/eft
 16,5€/ 2e eft
 43€/ adulte
 46€/ adulte
 36€/ eft
 18€/ 2e eft
 EXTERIEUR

Saison 2018 - 2019

Zumba <u>Sculpt</u> = poids et chaises		lundi	19h - 20h	Jean Macé	1 cours = 165€ 2 cours = 245€ 3 cours = 285€ 4 cours = 305€
			20h - 21h		
	mercredi	19h - 20h	PLO		
	vendredi	12h15 - 13h15			
	Kuduro'Fit	mercredi	18h - 19h	Jean Macé	
			20h - 21h		
Zumb' Sculpt		mardi	20h30 - 21h30	PLO	
Zumba Kids	zumba enfants 6-8 ans	mercredi	14h30 - 15h30	PLO	
	zumba enfants 9-12 ans		15h30 - 16h30		

Tous les tarifs sont adhésion non incluse

Baby-gym	de juillet 16 à 17	avec adulte	samedi	9h - 9h45	PLO	135 €
	15 à juin 2016		mercredi samedi	10h - 10h50		
	13 (débutant)-14		mercredi samedi	11h - 11h50		

Gym artistique	Débutant 11-12-ancien 13	Gymni (parcours)	mercredi	16h - 17h30	PLO	185 €
	10-11-ancien 12	ME filles	mercredi	14h30 - 16h30		195 €
	10 et avant	Loisirs	mercredi	13h30 - 15h		185 €
	03 à 10	N8	mardi et vendredi	17h - 19h		215 €
		N7	mardi et vendredi	18h - 20h		215 €

16,5€ / enfant
43€ / adulte
18€ / 2e enfant
46€ / adulte

Trampoline	5-15 ans	Compétition Double affiliation	lundi	17h - 19h30	PLO	3e cours
	5 - 9 ans	Kangou'kids	mardi	17h - 18h30		2 cours : 215€
			jeudi			3 cours : 240€
	9 - 15 ans	Tramp'ado	mardi	18h - 20h		2 cours : 250€
			jeudi			3 cours : 280€
	Adulte	Tramp'adulte	Jeudi	19h30 - 21h30		210 €
6 - 15 ans	Loisirs	mercredi	15h - 16h30	200 €		

Gym Acro	A partir de 6 ans		Mercredi	17h30 - 19h	PLO	185 €
			Samedi	10h - 11h30		

Gym Fitness	Total Gym	lundi	19h30 - 20h30	PLO	1 séance = 140€
		mercredi	19h - 20h		
			20h - 21h		
		jeudi	12h30 - 13h30		
		vendredi (salle muscu)	19h - 20h		
			10h - 11h		
11h - 12h					
Step	samedi	20h - 21h	2 séances = 170€		
Gym douce, Stretching	lundi - vendredi - samedi	9h - 10h	illimité = 200€		

Musculation	En libre accès	Du lundi au samedi	Pendant les heures de Fitness	PLO Salle muscu	120 €
--------------------	----------------	--------------------	-------------------------------	--------------------	-------

Adhésion : OULLINS 33€ / eft
EXTERIEUR 36€ / eft