

ADHESIONS : **LONSOIS : 30 € pour une personne seule et 45 € pour un couple**
NON LONSOIS : 35 € pour une personne seule et 50 € pour un couple



Activités sportives

ACTIVITES	Lieu / salle		Créneaux	Tarifs	Date de reprise	Remarques
AQUAGYM	Piscine AquaLons	Mardi	10 h 15 / 10 h 55	90 €/an pour 1 cours par semaine 170 €/an pour 2 cours par semaine	09/09/25	Entrée de la piscine en sus, carte d'abonnement disponible auprès de l'accueil d'AquaLons. Pas de cours durant les vacances scolaires, les jours fériés et la vidange des bassins (décembre et juin)
		Mercredi	11 h 30 / 12 h 10		10/09/25	
		Jeudi	9 h 30/ 10h 10		11/09/25	
		Jeudi	10h 15 / 10 h 55			
GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN	Complexe sportif Lons Salle des arts martiaux	Mercredi	8 h 45 / 9 h 45	60 €/an pour 1 cours par semaine 110 €/an pour 2 cours par semaine	10/09/25	Pas de cours durant les vacances scolaires et jours fériés
			10 h / 11 h			
		Vendredi	10 h 15 / 11 h 15		12/09/25	
MARCHE DETENTE	Départ parking AquaLons	Mardi	9 h 30	20 € par an	09/09/25	/
MARCHE SOUTENUE	Départ parking AquaLons	Mardi	9 h	20 € par an	09/09/25	/
PILATES	Complexe sportif Lons Salle des arts martiaux	Lundi	11 h / 12 h	100 € /an pour 1 cours par semaine 180 €/an pour 2 cours par semaine	08/09/25	Pas de cours durant les vacances scolaires et jours fériés
		Mardi	11 h 15 / 12 h 15		09/09/25	
		Vendredi	9 h 10 / 10 h10		12/09/25	
REMISE EN FORME	Piscine AquaLons Salle de remise en forme	Jeudi	9 h / 10 h 30	110 €/an pour 1 cours 1h30 par semaine	11/09/25	Pas de cours durant la vidange des bassins (décembre et juin)
		Jeudi	10 h 30 / 12 h			
		Vendredi	18 h / 19 h 30		12/09/25	
VTT / RANDONNÉE	Départ parking AquaLons	Vendredi	14 h	20 € par an	12/09/25	Fournir une copie de votre attestation responsabilité civile

Activités de bien - être

ACTIVITES	Lieu / salle		Créneaux	Tarifs	Date de reprise	Remarques
YOGA "en journée"	Centre Maurice Baudrit Salle n° 4	Lundi	13 h 30 / 15 h	56 € pour 4 cours d'1h30 / 1 cours par semaine	15/09/25	Chèque à l'ordre de l'intervenant
			15 h 30 / 17 h			
		Mardi	10 h 30 / 12 h		16/09/25	
			13 h 30 / 15 h			
		15 h 30 / 17 h				
YOGA "en soirée"	Centre Maurice Baudrit Salle n° 4	Lundi	18 h / 19 h	180 €/an pour 1h de cours par semaine 210 €/an pour 1h30 de cours par semaine	15/09/25	Chèque à l'ordre de l'intervenant
			19 h 15 / 20 h 15			
		Jeudi	18 h / 19 h 30		18/09/25	
MOUVEMENTS DU SAMADEVA	Centre Maurice Baudrit Salle n° 4	Mardi	17 h 45 / 18 h 45	180 €/an pour 1h de cours par semaine Possibilité de payer en 3 fois	30/09/25	Chèque à l'ordre de l'association Valérie Lefebvre : 06 51 43 60 71
		Jeudi	9 h 15 / 10 h 15		02/10/25	

Nouvelles activités

ACTIVITES	Lieu / salle		Créneaux	Tarifs	Date de reprise	Remarques
SOPHROLOGIE	Annexe du Centre social Perlic	Mardi	9 h 30 / 10 h 30	80 €/trimestre pour 1 cours par semaine	16/09/25	Chèque à l'ordre de l'intervenant Karine : 06 26 80 40 16
		Mardi	10 h 45 / 11 h 45			
STRETCHING	Centre Maurice Baudrit Salle n° 1	Vendredi	11 h 15 / 12 h 15	100 €/an pour 1 cours par semaine	vendredi 19/09/25	Pas de cours durant les vacances scolaires et jours fériés
GYM SWISSBALL	Salle Gérard Forgues	Mardi	14 h 15 / 15 h 15	100 € /an pour 1 cours par semaine	mardi 09/09/25	Pas de cours durant les vacances scolaires et jours fériés

Monitrices non présentes le mardi 02 septembre, il convient de les contacter directement,