



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	Jour	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	08/09/26	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, jours à préciser)
		Mercredi	11 h 30 / 12 h 10		09/09/26	
		Jeudi	09 h 30/ 10 h 10		10/09/26	
		Jeudi	10 h 15 / 10 h 55			
GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN	Complexe sportif Lons Salle des arts martiaux	Mercredi	08 h 45 / 09 h 45	60 €/an pour 1 cours par semaine 100 €/an pour 2 cours par semaine	09/09/26	Pas de cours durant les vacances scolaires et jours fériés
			10 h 00 / 11 h 00		11/09/26	
		Vendredi	10 h 15 / 11 h 15			
GYM SWISSBALL	Salle Gérard Forgues	Mardi	14 h 15 / 15 h 15	100 € /an pour 1 cours par semaine	08/09/26	Pas de cours durant les vacances scolaires et jours fériés
MARCHE DÉTENTE	Départ parking AquaLons	Mardi	09 h 30	20 € par an	08/09/26	/
MARCHE SOUTENUE	Départ parking AquaLons	Mardi	09 h 00	20 € par an	08/09/26	/
PÉTANQUE	Centre Maurice Baudrit	Lundi	de 09h à 20h	20 € par an	14/09/26	Pas de cours durant les vacances scolaires et jours fériés
		Mardi				
		Vendredi				
PILATES	Complexe sportif Lons Salle des arts martiaux	Lundi	11 h 00/ 12 h 00	100 € /an pour 1 cours par semaine 180 €/an pour 2 cours par semaine	07/09/26	Pas de cours durant les vacances scolaires et jours fériés
		Mardi	11 h 15 / 12 h 15		08/09/26	
		Vendredi	09 h 10 / 10 h10		11/09/26	
REMISE EN FORME	Piscine AquaLons Salle de remise en forme	Jeudi	09 h 00 / 10 h 30	110 €/an pour 1 cours 1h30 par semaine	10/09/26	Pas de cours durant la vidange des bassins (décembre et juin, jours à préciser)
		Jeudi	10 h 30 / 12 h 00		11/09/26	
		Vendredi	18 h 00 / 19 h 30			
STRETCHING	Centre Maurice Baudrit Salle n° 1	Vendredi	11 h 15 / 12 h 15	100 €/an pour 1 cours par semaine	18/09/26	Pas de cours durant les vacances scolaires et jours fériés
VTT / RANDONNÉE	Départ parking AquaLons	Vendredi	14 h 00	20 € par an	11/09/26	Fournir une copie de votre attestation responsabilité civile

Activités de bien-être (Pas d'inscription au Complexe sportif)

ACTIVITES	Lieu / salle	Jour	Créneaux	Tarifs	Date de reprise	Remarques
YOGA "en journée"	Centre Maurice Baudrit Salle n° 4	Lundi	13 h 30 / 15 h	60 € pour 4 cours d'1h30	14/09/26	Règlement auprès de l'intervenante
			15 h 30 / 17 h		15/09/26	
		Mardi	10 h 30 / 12 h			
			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	14/09/26	Règlement auprès de l'intervenante
			19 h 15 / 20 h 15		17/09/26	
		Jeudi	18 h / 19 h 30			
MIEUX-ÊTRE & LONGÉVITÉ	Local Lons Accueil	Vendredi	14h00 / 15h00	210€ pour 30 séances (soit 7€ la séance) Possibilité de payer en 3 fois	18/09/26	Règlement auprès de l'intervenante
SOPHROLOGIE	Annexe du Centre social Perlic	Mardi	9 h 30 / 10 h 30	10€ par séance sans engagement	15/09/26	Règlement auprès de l'intervenante
		Mardi	10 h 45 / 11 h 45			
Les monitrices des activités bien-être ne seront pas présentes le jeudi 03 septembre, il convient de les contacter directement, consulter notre site www.lons-accueil.fr						