



# SAISON 2019 - 2020

**\* adhésion annuelle en sus 18€**

\* L'adhésion de 18€ correspond à la quote part de l'Assurance (Responsabilité Civile de l'adhérent)

ACTIVITES CULTURELLES	HORAIRES	COTISATIONS ANNUELLES	REPRISES DES COURS
<b>DANSE</b>			
<b>DANSE RYTHMIQUE</b>			
nées en 2010 - 2011	MARDI	17 h à 18 h	210 € *
nées en 2012 - 2013	LUNDI <b>ou</b> MERCREDI	17 h à 18 h 15 h à 16 h	210 € *
nées en 2014 - 2015	MERCREDI <b>ou</b> VENDREDI	11 h 30 à 12 h 15 17 h 15 à 18 h	195 € *
<b>MODERN'PRE-ADO</b>			
nées en 2007 - 2008 - 2009	MARDI ET/OU MERCREDI	18 h à 19 h 15 13 h 45 à 15 h	1 cours/semaine 210 €* 2 cours/semaine 260 €*
<b>MODERN'ADO</b>			
nées en 2004 - 2005 - 2006	LUNDI ET/OU VENDREDI	18 h à 19 h 15	1 cours/semaine 210 €* 2 cours/semaine 260 €*
<b>MODERN'JAZZ</b>			
ADULTES	MARDI ET/OU VENDREDI	19 h 15 à 20 h 45	1 cours/semaine 210 €* 2 cours/semaine 260 €*
<b>DANSE DE SALON : chacha, rock mambo, rumba, tango ..... etc</b>			
ADULTES	MERCREDI	19 h à 20 h 30	250 € couples 360 € *
ENFANTS à partir de 7 ans	MERCREDI	18 h à 19 h	190 € *
<b>MUSICLASSES</b>			
<b>FORMATIONS MUSICALES (VOIR PLAQUETTE)</b>			
Solfège: Eveil (4/5 ans) - Initiation (6/7 ans) - Formation musicale (jeunes et adultes) (Solfège)		200 € *	Semaine du 23 Sept
<b>ATELIERS DE PRATIQUE COLLECTIVE</b>			
DECOUVERTE INSTRUMENTALE		300 € *	Semaine du 23 Sept
CHORALE ADULTES/ENFANTS - ORCHESTRE JEUNES - ENSEMBLE DE SAXOPHONES ATELIER JAZZ - ENSEMBLE DE PERCUSSIONS - DECOUVERTE DU PATRIMOINE MUSICAL PERCUSSIONS CORPORELLES/CUP SONG- PREPARATION OPTION MUSIQUE AU BAC FANFARE DE RUE/BANDA - ATELIER CHANT COACHING SCENIQUE		220 € *	
MUSIC -BAND (ORCHESTRE D'HARMONIE)		25 € (1ère inscription)	
<b>FORFAIT INSTRUMENT OU CHANT (VOIR PLAQUETTE)</b>			
FLUTE - HAUBOIS - CLARINETTE - SAXOPHONE - COR - TROMPETTE  TROMBONE - TUBA- BATTERIE/PERCUSSIONS - PIANO - GUITARE  CHANT		1 Formation Musicale + 1 Atelier de pratique collective au choix ci dessus + INSTRUMENT OU CHANT 30mn jusqu'à 12 ans : 500 €* 30 mn plus de 12 ans : 600 €* 45 mn : 700 €*	Semaine du 23 Sept

**DOCUMENTS à FOURNIR : 1 CERTIFICAT MEDICAL (inférieur à 2 mois) sauf musique  
1 PHOTO D'IDENTITE uniquement en GYMNASTIQUE ARTISTIQUE (compétitions)**



**Pour une inscription à deux activités, -50% sur l'activité la moins chère (sauf musique)  
-50% de réduction sur l'activité de la 3ème personne de la même famille (sauf musique)**



**Pass'Sport Club et Pass'Culture, nous sommes partenaires!**  
-30€ sur une activité culturelle OU sportive pour les jeunes Pisciacaïs nés entre 2002 et 2008\*  
\* voir les modalités auprès de l'association

ACTIVITES SPORTIVES	HORAIRES	COTISATIONS ANNUELLES	REPRISE DES COURS
<b>GYMNASTIQUE ARTISTIQUE</b>			
<b>INITIATION GYM FILLES 2014 - 2015 - 2016 &amp; GARÇONS 2015 - 2016</b>			
nés en 2015 - 2016	MERCREDI	9 h 15 à 10 h 15	185 € *
nés en 2014 - 2015		10 h 15 à 11 h 15	
<b>POUSSINES FILLES nées en 2010 - 2011 - 2012 - 2013</b>		<b>Cours d'essai le 14 Sept - nées en 2010: 18h/19h30 - nées en 2011: 16h30/18h - nées en 2012: 15h15/16h30 - nées en 2013: 10h/11h30</b>	
GROUPE 1 GROUPE 2	SAMEDI SAMEDI	15 h 15 à 16 h 30 10 h à 11 h 30	205 € *
GROUPE 3	MERCREDI SAMEDI	15 h 30 à 17 h 30 11 h 30 à 13 h 15	215 € *
GROUPE 4	MERCREDI SAMEDI	17 h 30 à 19 h 30 13 h 15 à 15 h 15	
<b>JEUNESSES FILLES nées en 2006 - 2007 - 2008 - 2009</b>			
DÉBUTANTES ET LOISIRS	MERCREDI	13 h 30 à 15 h 30	205 € *
COMPÉTITION GROUPE 1 (4 COMPÉTITIONS)	MARDI JEUDI	18 h à 20 h	220 € *
COMPÉTITION GROUPE 2 (2 COMPÉTITIONS)	MERCREDI SAMEDI	15 h 30 à 17 h 30 10 h à 12 h	220 € *
<b>GYMNASTIQUE LOISIR COURS MIXTE AU COSEC NES ENTRE 2006 ET 2013</b>	MERCREDI	17h30 / 19h	205€ *
<b>ÂÎNES FILLES nées en 2005 et avant</b>			
DEBUTANTES ET CONFIRMÉES	LUNDI ET MERCREDI	19 h 30 à 21 h 30	220 € *
<b>POUSSINS GARÇONS nés en 2011 - 2012 - 2013 - 2014</b>			
DEBUTANTS	MERCREDI	14 h 30 à 15 h 45	205 € *
CONFIRMÉS	MERCREDI VENDREDI	14 h 30 à 16 h 15 18 h à 19 h 30	220 € *
<b>PUPILLES GARÇONS nés en 2005 - 2006 - 2007 - 2008 - 2009 - 2010</b>			
CONFIRMÉS	MERCREDI ET VENDREDI	18 h à 20 h	220 € *
DEBUTANTS	JEUDI	17 h à 19 h	205 € *
<b>ADULTES GARÇONS</b>			
nés en 2004 et avant	MERCREDI ET VENDREDI	20 h à 22 h	220 € *
<b>GYMNASTIQUE RYTHMIQUE ET SPORTIVE (GRS)</b>			
nés en 2008 - 2009 - 2010 - 2011 - 2012 - 2013	MERCREDI	16h à 17h30	205 € *
<b>GYMNASTIQUE ACROBATIQUE (au COSEC)</b>			
GROUPE LOISIRS 2014 et avant	LUNDI OU JEUDI	17h à 18h30	Licence FFG 39 € +250 € *
GROUPE FEDERAL Compétition (1er niveau) 2013 et avant	MARDI ET SAMEDI	18h45 à 20h45 13h à 15h	Licence FFG 39 € + 285 € *
GROUPE NATIONAL (compétition niveau avancé / confirmé) <b>Sur sélection des entraîneurs</b>	LUNDI JEUDI VENDREDI (2 ou 3 jours selon niveau)	18 h 30 à 21 h 30	Lic 39€ + 320€ (2 jours) * Lic 39€ + 350€ (3 jours) *
<b>ARTS MARTIAUX</b>			
<b>TAIJQUAN</b>			
ADULTES	LUNDI	20 h 00 à 21 h 30	220 € *
<b>QI GONG</b>			
ADULTES	MERCREDI	9 h 30 à 11 h	220 € *
<b>KUNG FU</b>			
nés en 2012 - 2013 - 2014	MERCREDI	16 h 30 à 17 h 30	205 € *
nés en 2009 - 2010 - 2011	JEUDI	17 h 15 à 18 h 30	210 € *
nés en 2006 - 2007 - 2008	JEUDI	18 h 30 à 20 h	210 € *
COURS POUR COMPÉTITION	LUNDI	18 h 30 à 20 h	210 € *
ADULTES	MARDI ET VENDREDI	21 h à 22 h 30	250 € *
SELF DEFENSE FEMME à partir de 15 ans	MARDI	20 h à 21 h	220 € *
<b>ESCRIME</b>			
nés en 2003-2004-2005-2006 - 2007 - 2008	LUNDI	17 h 30 à 18 h 30	210 € *
nés en 2009-2010-2011-2012 - 2013 - 2014	MERCREDI	10 h 30 à 11 h 30	210 € *

\* adhésion en sus 18€

ACTIVITES LOISIRS		HORAIRES	COTISATIONS ANNUELLES	REPRISE DES COURS
<b>ATELIERS D'ART : DESSIN - PEINTURE - AQUARELLE : TECHNIQUES LIBRES</b>				
ADULTES	VENDREDI	13 h 45 à 16 h 15	230 € *	Vendredi 20 Sept
<b>MARCHE NORDIQUE</b>				
ADULTES	JEUDI	9 h à 11 h	180 € (2 cours) *	Jeudi 19 Sept
	SAMEDI	10 h à 12 h		
<b>BIEN ETRE - FITNESS</b>				
<b>ZUMBA FITNESS</b>				
ZUMBA ADULTES	MERCREDI	19h à 20h	220 € *	Mercredi 11 Sept
<b>GYMNASTIQUE FITNESS</b>				
GYM FITNESS	MARDI VENDREDI	9 h à 10 h	210 € (1 cours) *	Mardi 10 Sept
			260 € (2 cours) *	
GYM-TONIC 1 elastiband offert pour toute nouvelle inscription	MERCREDI JEUDI	20 h à 21 h 30	210 € (1 cours) * 260 € (2 cours) *	Mercredi 11 Sept
STEP	LUNDI	18 h 30 à 19 h 15	210 € *	Lundi 9 Sept
PILATES Niveau 1	LUNDI	10 h à 11 h	210 € *	Lundi 9 Sept
	Niveau 1	MARDI		18 h 30 à 19 h 30 ou 19h 30 à 20 h 30
Niveau 2		MARDI		20 h 30 à 21 h 30
1 ballon offert pour toute nouvelle inscription				
STRETCHING-RELAXATION	MERCREDI	9 h 30 à 10 h 30	210 € *	Mercredi 11 Sept
<b>TRAMPOLING/FITNESS</b>				
ADULTES	LUNDI	20 h à 21 h	250 € *	Lundi 9 Sept
<b>PILOXING</b>				
ADULTES	VENDREDI	20h à 21h	235 € *	Jeudi 12 Sept

## ACTIVITES PROPOSEES PAR NOS PARTENAIRES

### YOGA

METHODE HAHOUTOFF	VENDREDI	19 h 30 à 21 h	(A voir avec le Professeur) 06 75 04 50 29 mail : bonjourdany@noos.fr	
-------------------	----------	----------------	-----------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

### CLAQUETTES

HELLO BROADWAY	VENDREDI	12 h à 13 h	(A voir avec le Professeur) 06 26 88 80 37 mail : sharonkirch27@gmail.com	
----------------	----------	-------------	---------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

### SCRAPBOOKING

LES CREA DE SOFIA	MARDI VENDREDI	10h à 12h 14h à 16h	(A voir avec l'Animatrice) 06 49 84 99 82 mail: c.sophieagnes@gmail.com	
-------------------	-------------------	------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

### SOPHROLOGIE

En groupe de 10 personnes max	JEUDI	10h à 11h	(A voir avec le professeur) 06 71 11 06 69 mail: ntambosco.sophro@free.fr	 <p>BIEN RESPIRER pour relâcher les tensions et revitaliser son corps</p> <p>SE DÉTENDRE physiquement et mentalement</p> <p>APPRENDRE À GÉRER stress, émotions, fatigue</p>
-------------------------------	-------	-----------	------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------