



FAMILLES RURALES

INFORMATIONS

L'association Familles Rurales de Villaines la Gonais reprend ses activités pour la rentrée 2018 à la salle de loisirs et vous propose :

GYM ZEN :

Association d'exercices yoga, taï chi, pilates pour acquérir force, souplesse et concentration.

Une solution pour vaincre le mal de dos

Le lundi de 18h à 19h sauf vacances scolaires

Reprise des cours

Le lundi 10 septembre

Tarif annuel : 90 €

REMISE EN FORME :

Ensemble de méthodes d'entraînement pour s'entretenir, développer sa musculature dans un objectif de santé

ou renforcement, tonification avec différentes techniques et outils (step).

Le mardi de **19 h à 20 h** sauf vacances scolaires

Reprise des cours

Le mardi 11 septembre

Tarif annuel : 90 €

Danse ZUMBA :

Programme d'entraînement physique combinant des éléments d'aérobic et de danse de jazz
Inspiration de danses latines

Le mercredi : de **18h30 à 19h30** sauf vacances scolaires

Reprise des cours :

Le mercredi 12 septembre

Tarif annuel : 90 €

(-de 18 ans 50 €)

Un tarif préférentiel vous est proposé pour 2 activités **Tarif annuel : 170 €**

Pour toutes ces activités l'adhésion à l'association est obligatoire.

Tarif annuel par famille : 16.70 €

Pour tous renseignements contacter :

Mme BRAY : 02-43-93-59-69

Ou 06-89-77-97-19

La mairie : 02-43-93-53-78

Mme BONTEMPS : 02-43-93-51-41