



FAMILLES RURALES

INFORMATIONS

L'association Familles Rurales de Villaines la Gonais reprend ses activités pour la rentrée 2019 à la salle de loisirs et vous propose :

NOUVEAUTE YOGA

Le Hatha-Yoga permet une amélioration de la forme globale du pratiquant, au fur et à mesure de la pratique.

- sur le plan physique : davantage de souplesse, un squelette et des articulations renforcés et la disparition des problèmes de dos.
- sur le plan mental : davantage de concentration, une mémorisation améliorée, un esprit plus clair.
- sur le plan émotionnel : une meilleure gestion du stress, moins d'anxiété, une meilleure qualité de sommeil.

Le Hatha yoga travaille sur les postures.

Le lundi de **18h30 à 19h45** sauf vacances scolaires

Reprise des cours : **Le lundi 2 septembre**

Tarif annuel : 95 €

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 mercredi de **19 h15 à 20h15** sauf vacances scolaires

Reprise des cours

Le mercredi 4 septembre

Tarif annuel : 95 €

Danse ZUMBA

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

Inspiration de danses latines

Le mercredi de **18h à 19h** sauf vacances scolaires

Reprise des cours

Le mercredi 4 septembre

Tarif annuel : 95 €

(-de 18 ans 50 €)

Un tarif préférentiel vous est proposé

pour 2 activités Tarif annuel : 180 €

pour 3 activités Tarif annuel : 260 €

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

Tarif annuel individuel : 16.70 €

(sous réserve)

Renseignements contacter :

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

Ou 06-89-77-97-19

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

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

