

Saison 2023-2024

Vous pouvez gagner de l'amplitude et aller plus loin dans votre pratique. Le cours est ouvert à tous les niveaux !

Assouplissements Barre au sol & étirements

Venez travailler votre souplesse grâce

Inspiré des exercices d'échauffement et d'entraînement de la danse classique,



InterActivites.com
Depuis 1963

Le cours, qui se déroule en musique, vous proposera des séries d'étirements afin de pouvoir terminer sur une phase d'étirement. Que vous soyez débutant ou danseur expérimenté, ce cours se termine sans contraction musculaire, dans le respect de votre corps. Les cours se pratiquent en musique et sans barre, assis ou couché sur un tapis de sol. Les cours se pratiquent sans barre, assis ou couché sur un tapis de sol. Les cours se pratiquent en musique et sans barre, assis ou couché sur un tapis de sol.

des exercices de souplesse active avec du renforcement musculaire et de souplesse passive (étirements sans contraction musculaire, dans le respect de votre corps). Les cours se pratiquent en musique et sans barre, assis ou couché sur un tapis de sol. Les cours se pratiquent sans barre, assis ou couché sur un tapis de sol.

BARRE AU SOL ET ÉTIREMENTS ASSOUPPLISSEMENTS



Renseignements : 01 42 33 28 81 ou Bérengère au 06 03 73 00 90

Merci de vous rendre sur notre site internet pour les dates d'inscription et de reprise des cours

Barre au sol et étirements

Saison 2023-2024

Centre sportif Jean Dame 17 rue Léopold Bellan 75002 Paris - 01 55 80 78 35

Adultes à partir de 16 ans

tous niveaux

Samedi

10h10-11h30

295 €/an⁽¹⁾⁽²⁾

(1) cours découverte : 15 € (déductible de la cotisation).

(2) cotisation pour un cours par semaine.



inter-activites.com/barre-au-sol

Assouplissements

Saison 2023-2024

Gymnase Suzanne Berlioux 4 place de la Rotonde 75001 Paris (entrée Porte du Jour) - 01 40 26 10 51

Adultes à partir de 16 ans

tous niveaux

Lundi

18h00-19h30

295 €/an⁽¹⁾⁽²⁾

(1) cours découverte : 15 € (déductible de la cotisation).

(2) cotisation pour un cours par semaine.



inter-activites.com/assouplissement

FORMULES

BARRES AU SOL et PILATES : le cours de barre au sol et un cours de Pilates : 400 € / an

BARRE AU SOL et YOGA : le cours de barre au sol et un cours de yoga : 400 € / an

BARRE AU SOL et ASSOUPPLISSEMENTS : le cours de barre au sol et le cours de souplesse : 400 € / an

ACTIVITÉS MULTIPLES et FORMULES

Sauf pour le futsal, la natation et l'aquagym, pour le même adhérent, l'inscription à plusieurs activités donne droit à **50% de réduction sur l'activité sportive dont la cotisation est la moins élevée**

(ajouter en sus la licence France judo ou FFTA tir à l'arc)

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Le club ne fonctionne pas pendant les congés scolaires.

Inscriptions sur place, dans les gymnases, aux heures de cours, auprès des enseignants.

Association agréée Ticket-Loisirs (CAF), Study-sport (COSF), R'éduc-sport (COSF), Pass'Sports (État), Chèques vacances et Coupons Sport (État) à échéance 2024.

Adhésion à Inter-Activités et assurance : 35 € (non remboursable).



PARIS 2024



InterActivites.com • 9 rue Bachaumont 75002 Paris • info@interactivites.com