



SAISON 2018-2019



L'Association « Ussac Forme et Santé » propose des cours de gym pour adultes uniquement. Les cours sont dispensés par des animatrices diplômées. Vous travaillerez le cardio, le renforcement musculaire, les abdos/fessiers... le tout en musique et dans la bonne humeur! Chaque séance commence par un échauffement et finit par des étirements.

Matériel utilisé et fourni : poids, altères, élastique, ballon, bâton, step, tapis...

Les cours ont lieu toutes les semaines hors vacances scolaires dans la salle n°2/3 (sous la salle polyvalente) selon les horaires suivantes :

lundi	mardi	mercredi	jeudi
	9h-10h		
14h-15h	19h15-20h15	18h-19h	20h15-21h15

*Gym

*Pilates

Tarifs : 3 formules

- Gym seul : **100€** (de 1 à 4 cours/semaine selon vos disponibilités!)
- Pilates seul : **110€**
- Gym + Pilates : **180€**



Contact : Mme RIOUX (présidente) : 06.86.16.13.44



N'hésitez pas à consulter notre page Facebook : « Ussac Forme & Santé »