

🏋️ FITNESS, REMISE EN FORME (>14 ANS)

Body Gym	PSA	lundi	18 h 00 / 19 h 00	115,00 €	3 séances
Renfo, abdo, stretching	PSA	lundi	19 h 00 / 20 h 00	115,00 €	
Zumba	PSA	lundi	20 h 30 / 21 h 30	115,00 €	
Body sculpt	PSA	mardi	10 h 00 / 11 h 00	115,00 €	
Circuit training adapté (pour tous)	PSA	vendredi	10 h 00 / 11 h 00	115,00 €	
Stretching	PSA	vendredi	11 h 00 / 12 h 00	115,00 €	
Body sculpt <i>Nouveau</i>	PSA	vendredi	12 h 15 / 13 h 15	115,00 €	
Body sculpt	PSA	vendredi	18 h 30 / 19 h 30	115,00 €	
Zumba	GSA	samedi	09 h 30 / 10 h 30	115,00 €	
FITPUNCH <i>Nouveau</i>	PSA	samedi	10 h 45 / 11 h 45	115,00 €	
Zumba	GSA	samedi	10 h 30 / 11 h 30	115,00 €	290,00€

🏋️ COUNTRY

Débutants	PSA	vendredi	19 h 30 / 20 h 30	120,00 €	2 ou 3
Novices	PSA	vendredi	20 h 30 / 21 h 30	120,00 €	séances
Intermédiaires	PSA	vendredi	21 h 30 / 22 h 30	120,00 €	180,00 €

🏒 HOCKEY EN SALLE

Hockey Kids : Jeunes nés en 12-13-14	SSP	mercredi	10 h 30 / 11 h 30	135,00€
U14 confirmés + U16/ adultes : nés en 04-05-06-07	SSP	lundi	18 h 45 / 20 h 45	145,00€

+40€ de licence FFH pour les compétitions (sf hockey kids). Les frais de déplacements sont à la charge des familles

🎭 THEATRE

Adultes	GSF	lundi	20 h 30 / 22 h 30	250,00€
Primaires (à partir de 7ans) 1 ^{ère} et 2 ^{ème} année	GSF	vendredi	16 h 30 / 17 h 30	120,00€
Primaires 3 ^{ème} année et +	GSF	vendredi	17 h 30 / 18 h 30	120,00€
Collégiens, lycéens	GSF	vendredi	18 h 30 / 19 h 30	120,00€

🎨 ART VISUEL

Peinture (matériel fourni sauf toiles)					
Enfants (à partir de 5 ans), Ados	PSF	lundi	17 h 00 / 18 h 30	200,00€	
Adultes	PSF	lundi	18 h 30 / 20 h 00	250,00€	
Atelier B.D. – Mangas (matériel fourni)					
Enfants (à partir de 8ans)	GSF	jeudi	16 h 30 / 18 h 00	200,00€	
Ados, Adultes	GSF	jeudi	18 h 00 / 19 h 30	200,00€	

🏓 TENNIS DE TABLE

Débutants (tes) nés en 2010 et après. Premier Niveau - licence FNSMR	GSA	mercredi	17 h 30 / 18 h 30	120,00€*
Débutants (tes) nés en 2010 et après. Deuxième niveau - licence FNSMR	GSA	mercredi	18 h 30 / 19 h 45	130,00€*
Jeunes compétition - jusqu'à juniors inclus (nés en 2002 et après). Licence FNSMR & FTTT	GSA	lundi jeudi	18 h 00 / 19 h 45 17 h 00 / 18 h 30	150,00€*
Compétition adultes Licence FNSMR & FTTT	GSA	lundi mercredi	19 h 45 / 21 h 30 19 h 45 / 21 h 00	160,00€*
Loisirs (tout âge) Licence FNSMR	GSA	Mardi et / ou mercredi	19 h 30 / 21 h 30 21 h 00 / 22 h 30	100,00€*

*REDUCTION EXCEPTIONNELLE de 30,00€ pour les adhérents au tennis de table de sexe féminin dans le cadre du projet du développement du sport au féminin.

🧘 YOGA et MEDITATION Ados / Adultes

YOGA	GSF	lundi	18 h 00 / 19 h 30	135,00 €
MEDITATION (20 séances)	GSF	lundi	19 h 30 / 20 h 30	100,00 €
YOGA	PSA	mardi	11 h 00 / 12 h 30	135,00 €
YOGA	PSA	jeudi	18 h 35 / 20 h 05	135,00 €
YOGA	PSA	jeudi	20 h 05 / 21 h 35	135,00 €

🧘 GYM ENFANTS ET ADOS

Baby-gym Parent-Enfant (20mois – 3 ans)	GSA	mercredi	09 h 00 / 09 h 45	130,00 €
Baby gym 3-5 ans	GSA	mercredi	09 h 45 / 10 h 30	140,00 €
Gym 6- 8ans	GSA	mercredi	15 h 00 / 16 h 00	140,00 €
Gym +9ans	GSA	mercredi	16 h 00 / 17 h 00	140,00 €
Zumba kids, juniors	PSA	vendredi	17 h 15 / 18 h 15	100,00 €

🧘 PILATES

Pilates	PSA	lundi	12 h 00 / 13 h 00	115,00 €
Pilates <i>Nouveau</i>	PSA	lundi	14 h 00 / 15 h 00	115,00 €
Pilates <i>Nouveau</i>	PSA	lundi	16 h 00 / 17 h 00	115,00 €
Barre Fusion <i>Nouveau</i>	GSA	mardi	17 h 30 / 18 h 30	115,00 €
Pilates stretching <i>Nouveau</i>	GSA	mardi	18 h 30 / 19 h 30	115,00 €
Pilates initiés	PSA	mercredi	10 h 00 / 11 h 00	115,00 €
Pilates Séniors	PSA	mercredi	11 h 00 / 12 h 00	115,00 €
Barre Fusion	PSA	jeudi	12 h 00 / 13 h 00	115,00 €
Pilates <i>Nouveau</i>	PSA	jeudi	15 h 15 / 16 h 15	115,00 €
Stretching Pilates	PSA	samedi	09 h 45 / 10 h 45	115,00 €



FOYER RURAL ISNEAUVILLE

Activités SAISON 2019-2020

Les activités reprennent le 09 septembre 2019 et se terminent le 27 juin 2020 (Pas d'activité pendant les vacances scolaires).

EVEIL AUX SPORTS (ex : hockey, basket, hand, Frisbee, badminton...)

Jeunes à partir de 6 ans	SSP	jeudi	16 h 45 / 18 h 15	135,00 €
--------------------------	-----	-------	-------------------	----------

ATELIER GUITARE

Ados, adultes (venir avec sa guitare)	RPA	jeudi	19 h 00 / 20 h 30	210,00€
---------------------------------------	-----	-------	-------------------	---------

MARCHE NORDIQUE

Adultes	Extérieur	Mercredi et/ou samedi	10 h 00 / 12 h 00	30,00 €
Adultes (1 groupe avancé et 1 déb.)				

COUTURE

Adultes (venir avec sa machine)	PSF	mercredi	09 h 15 / 11 h 45	300,00 €
---------------------------------	-----	----------	-------------------	----------

BOOTCAMP

Adultes + licence obligatoire	Ext	1 dim / mois et/ou jeudi	10 h 00 / 11 h 30	60€ les 10 séances
			19 h 30 / 20 h 30	

MODERN' JAZZ

Initiation 1 et 2 6-7 ans (2012-2013)	PSA	mercredi	12 h 15 / 13 h 15	130,00 €
Débutants 1 et 2 8-9 ans (2010-2011)	PSA	mercredi	13 h 15 / 14 h 15	130,00 €
Débutants 2 et 3 10 ans (2009)	PSA	mercredi	14 h 15 / 15 h 15	130,00 €
Déb. 4 et Inter 1 11-12 ans (2007-2008)	PSA	mercredi	15 h 15 / 16 h 15	130,00 €
Inter 2 et 3 13-14 ans (2005-2006)	PSA	mercredi	16 h 15 / 17 h 15	130,00 €
Inter 4 et 5 15-16 ans (2003-2004)	PSA	mercredi	17 h 15 / 18 h 30	135,00 €
EVEIL Petits 4-5 ans (2015-2014)	PSA	jeudi	17 h 45 / 18 h 30	120,00 €
Avancés 1 adultes à partir de 17ans (2002)	GSA	jeudi	18 h 45 / 20 h 15	150,00 €
Avancés 2 adultes	GSA	jeudi	20 h 15 / 21 h 45	150,00 €

SOPHROLOGIE Nouveau

Ados, Adultes (2x par mois semaine paire)	PSF	mercredi	18 h 30 / 19 h 30	85,00€
---	-----	----------	-------------------	--------

SPORT SANTE Nouveau

Activités Physiques Adaptées

Ados, Adultes	PSA	lundi	15 h 00 / 16 h 00	30 €
Ados, Adultes	PSA	jeudi	14 h 00 / 15 h 00	30 €

Activités destinées aux personnes atteintes ou en cours de rémission d'un cancer ou pathologies aggravées (diabète, surpoids, AVC, accident cardiaque...).
N'hésitez pas à vous renseigner

LEGENDE : GSA et PSA : Grande (ou Petite) Salle Annexe, SSP : Salle des Sports (Complexe sportif du Cheval Rouge Route de Neufchâtel), GSF et PSF Grande (ou Petite) Salle des Fêtes (Place A. Cramilly) ; RPA : Résidence Personnes âgées du Vieux Colombier (Rue des primevères).

⇒ **Supplément hors commune 35 €** (sauf tennis de table, hockey, marche nordique, sport santé)

⇒ **10% de réduction** sur le total des activités (**hors bootcamp**) à partir de 3, par famille à la même adresse.

⇒ **Adhésion FNSMR obligatoire** pour toute activité : **12€ par personne.**

⇒ Inscriptions possibles pour les nouveaux ou retardataires sur les cours non complets, **un essai gratuit est possible (se renseigner).**

FOYER RURAL ISNEAUVILLE

MAIRIE

76230 ISNEAUVILLE

Tél. : 02.35.59.01.01

Mail : frisneauville@orange.fr

Site internet : www.frisneauville.fr

<https://www.facebook.com/FrisneauvilleOfficiel/>

Permanences tous les mardis de 16h30 à 18h30 à la Salle des Fêtes

Fermé du 13/07/20 au 16/08/20

Mise à jour 22/11/19