

**GYM COMPETITION FILLES - Saison 2018 / 2019**

ACTIVITES	CATEGORIES	JOURS	HORAIRES	LIEU	COACH	TARIF annuel *	règlement 3 mensualités	règlement 10 mensualités
						* rajouter 75 € (adhésion)		
<b>ECOLE DE GYM - 2 entrainements par semaine</b>	<b>POUSSINES</b> 2009 et 2010 + 2011 (ayant déjà fait une année en gym compétition)	MERCREDI	13h30 - 16h00	LA PALESTRE	LISA / NESSIA	<b>200 €</b> <b>2 entrainements par semaine</b>	<b>92€</b> <b>2 entrainements par semaine</b>	<b>28,50 €</b> <b>2 entrainements par semaine</b>
		VENDREDI	17h00 - 19h30		LISA / MATHILDE			
	<b>POUSSINES</b> 2010 (débutantes) + 2011 & 2012	MERCREDI	09h30 - 12h00		MARIE CLOTILDE			
		VENDREDI	17h00 - 19h30					
	<b>JEUNESSES intermédiaires</b> 2005 à 2008	MERCREDI	16h30 - 18h30		MARIE CLOTILDE			
		SAMEDI	09h30 - 11h30					
	<b>JEUNESSES confirmées</b> 2005 à 2008	LUNDI	17h30 - 20h30		LEO			
		MERCREDI	16h30 - 19h30					
	<b>AINEES 4e degré</b> 2004 et avant	VENDREDI	19h00 - 22h00					
		2e entrainement à définir avec les entraîneurs						
	<b>AINEES 5e et 6e degré</b> 2004 et avant	MARDI	17h30 - 20h30		LEO / AUDREY			
		VENDREDI	19h00 - 22h00					
<b>GYM PERFORMANCE</b> <i>Prendre contact directement avec Catherine Perceval</i>	sur sélection	à définir avec l'entraîneur Catherine PERCEVAL au 06 75 05 42 17 pour les jours et heures d'entrainement		LA PALESTRE	CATHERINE / AUDREY / LEO	<b>275 €</b> <b>3 à 4 entrainements par semaine</b>	<b>117 €</b> <b>3 à 4 entrainements par semaine</b>	<b>36 €</b> <b>3 à 4 entrainements par semaine</b>

Catherine : 06 75 05 42 17 / Audrey : 06 21 76 41 45 / Léo : 06 34 48 59 99 /  
Marie Clotilde : 06 46 68 34 52 / Lisa : 06 44 70 53 04

**GYM COMPETITION GARCONS - Saison 2018 / 2019**

ACTIVITES	CATEGORIES	JOURS	HORAIRES	LIEU	COACH	TARIF annuel *	règlement 3 mensualités	règlement 10 mensualités	
						* rajouter 75 € (adhésion)			
ECOLE DE GYM - 2 entrainements / semaine	JEUNES POUSSINS 2010 à 2012	MERCREDI	17h30 - 19h30	PALESTRE	AXEL	<b>200 €</b> 2 entrainements par semaine	<b>92€</b> 2 entrainements par semaine	<b>28,50 €</b> 2 entrainements par semaine	
		VENDREDI	17h30 - 19h30	ALERTE					
	PUPILLES 2004 à 2009	MARDI	18h00 - 20h00	LA PALESTRE					
		JEUDI	18h00 - 20h00	ALERTE					
	ADULTES 2003 et avant	MARDI	19h30 - 22h00	LA PALESTRE					
		VENDREDI	19h30 - 22h00	ALERTE					
GYM PERFORMANCE - 3 entrainements par semaine	PERF 1 (Espoir/Senior)	LUNDI	17h30 - 20h30	LA PALESTRE	AXEL	<b>275 €</b> 3 à 4 entrainements par semaine	<b>117€</b> 3 à 4 entrainements par semaine	<b>36 €</b> 3 à 4 entrainements par semaine	
		MARDI	19h30 - 22h00						
		VENDREDI	19h30 - 22h00						
	PERF 2 (Benjamins-Minimes-Espoirs)	LUNDI	17h30 - 20h30	LA PALESTRE					
		MERCREDI	15h00 - 17h30	ALERTE					
		JEUDI	17h30 - 20h00	ALERTE					
	PERF 3 (Poussins)	MARDI	17h30 - 20h00	ALERTE					MATHIEU
		MERCREDI	15h00 - 17h30	LA PALESTRE					AXEL
		VENDREDI	17h30 - 20h00	ALERTE					MATHIEU
Mathieu : 06 37 38 34 76 / Axel : 06 85 91 23 37									

### GYM LOISIR MIXTE - Saison 2018 / 2019

ACTIVITES	CATEGORIES	JOURS	HORAIRES	LIEU	COACH	TARIF annuel *	règlement 3 mensualités	règlement 10 mensualités
						* rajouter 75 € (adhésion)		
GYM LOISIR TRAMPO	2009 à 2012	LUNDI	18h00 - 19h30	LA PALESTRE	Fabienne / Chrystel	150 €	75 €	23,50€
		ou MERCREDI	09h15 - 10h45		Charles-Elie			
		ou MERCREDI	13h45 - 15h15	ALERTE				
Charles-Elie : 06 19 84 81 31 / Fabienne : 06 44 78 32 81 - Chrystel : 06 07 09 73 74				* 1 entrainement par semaine sur un créneau fixe				

### TRAMPOLINE - Saison 2018 / 2019

ACTIVITES	CATEGORIES	JOURS	HORAIRES	LIEU	COACH	TARIF annuel *	règlement 3 mensualités	règlement 10 mensualités
						* rajouter 75 € (adhésion)		
TRAMPOLINE	6-9 ans	MERCREDI	13h45 - 14h45	LA PALESTRE	AXEL	125 €	67 €	21,00€
	10-13 ans		14h30 - 15h30		LILIAN			

### MULTI-ACTIVITES - Répartition sur 5 cycles - Saison 2018 / 2019

ACTIVITES	CATEGORIES	JOURS	HORAIRES	LIEU	COACH	TARIF annuel *	règlement 3 mensualités	règlement 10 mensualités
						* rajouter 75 € (adhésion)		
FITNESS- cycle 1	6-10 ans	LUNDI	17h30 - 18h30	Salle Polyvalente CŒUR DE MERANDE	EUGENIE	125 €	67 €	21,00€
ZUMBA- cycle 2		MARDI		LA PALESTRE	LILIAN			
TRAMPOLINE - cycle 3				ALERTE				
GYM - cycle 4				LUNDI	Salle Polyvalente CŒUR DE MERANDE			
DANSE- cycle 5								

### GYM LOISIR MIXTE - Saison 2018 / 2019

ACTIVITES	CATEGORIES	JOURS	HORAIRES	LIEU	COACH	TARIF annuel *	règlement 3 mensualités	règlement 10 mensualités
						* rajouter 75 € (adhésion)		
GYM ADULTES AUX AGRES	2002 et avant	VENDREDI	20h 30 - 22h00	LA PALESTRE	CATHERINE	120 €	65 €	20,50 €

Catherine : 06 75 05 42 17

**GYM LOISIR MIXTE - Saison 2018 / 2019**

ACTIVITES	CATEGORIES	JOURS	HORAIRES	LIEU	COACH	TARIF annuel *	règlement 3 mensualités	règlement 10 mensualités
						* rajouter 75 € (adhésion)		
PARKOUR-TRAMPO-STREET WORKOUT-SKI FREESTYLE	2004 et avant	LUNDI	20h30 - 22h00	LA PALESTRE	Léo	150 €	75 €	23,50 €
		et JEUDI	20h30 - 22h00		Charles-Elie			
	2005 à 2008	MERCREDI	10h30 - 12h00		Léo			
			17h00 - 18h30		Charles-Elie			

Léo : 06 34 48 59 99 / Charles-Elie : 06 19 84 81 31

**SPORT ADAPTE - Saison 2018 /2019**

ACTIVITES	CATEGORIES	JOURS	HORAIRES	LIEU	COACH	TARIF annuel *	règlement 3 mensualités	règlement 10 mensualités
						* rajouter 75 € (adhésion)		
HANDI DANSE / HANDY GYM	Enfants à partir de 7 ans	MERCREDI	16h30 - 17h30	Alerte / Studio 1 / Palestre - selon les semaines	Cindy - Nadia	130 €	69 €	21,50 €
	Ados - Adultes à partir de 15 ans	MERCREDI	17h30 - 18h30	Alerte / Studio 1 / Palestre - selon les semaines		130 €	69 €	21,50 €

Cindy : 06 77 58 42 75

**EVEIL DE L'ENFANT - Saison 2018 / 2019**

ACTIVITES	CATEGORIES	JOURS	HORAIRES	LIEU	COACH	TARIF annuel *	règlement 3 mensualités	règlement 10 mensualités
						* rajouter 75 € (adhésion)		
BÉBÉS TROTTEURS	2016-2017 (enfants en âge de marcher) - 1 entraînement par semaine sur un créneau fixe	LUNDI	16h45 - 17h30	LA PALESTRE	AUDREY	95 €	57 €	18,00 €
		SAMEDI	09h 15 - 10h00					
EVEIL GYMNIQUE	2014 - 2015 - 1 entraînement par semaine sur un créneau fixe	LUNDI	17h00 - 18h00	ALERTE	CHARLES-ELIE / LILIAN	100 €	59 €	18,50 €
		MARDI	17h15 - 18h15	LA PALESTRE				
		MERCREDI	11h00 - 12h00	CHARLES-ELIE				
		MERCREDI	15h30 - 16h30		ALERTE			
		SAMEDI	09h30 - 10h30		LA PALESTRE			
INITIATION	2013 - 1 entraînement par semaine sur un créneau fixe	MERCREDI	10h30 - 12h00	ALERTE	AXEL	125 €	67 €	21,00 €
		MERCREDI	16h00 - 17h30	LA PALESTRE	LILIAN			
		SAMEDI	10h30- 12h00	LA PALESTRE	CHARLES - ELIE			
Charles-Elie : 06 19 84 81 31 / Axel : 06 85 91 23 37 / Audrey : 06 21 76 41 45 / Lilian : 07 60 67 79 09								

**GYM FORM ' DETENTE - Saison 2018 / 2019**

ACTIVITES	CATEGORIES	JOURS	HORAIRES	LIEU	COACH	TARIF annuel *	règlement 3 mensualités	règlement 10 mensualités
						<i>* rajouter 75 € (adhésion)</i>		
<b>FITNESS ADOS</b>	11 - 15 ans	LUNDI	18h30 - 19h30	Salle Polyvalente Cœur de Mérande	EUGENIE	<b>105 €</b>	<b>60 €</b>	<b>19,00 €</b>
<b>FITNESS ADULTES</b>	ADULTES (à partir de 16 ans)	LUNDI	18h30 - 19h30	Gymnase Cœur de Mérande MERANDE	CHARLES-ELIE			
		JEUDI	19h00 - 20h00					
<b>MUSCULATION</b>	ADULTES (à partir de 16 ans)	LUNDI	19h45 - 21h15	Salle Musculation Alerte	CHARLES-ELIE	<b>105 €</b>	<b>60 €</b>	<b>19,00 €</b>
		MARDI	19h00 - 20h15					
<b>FITNESS SENIORS</b>	A partir de 55 ans	MARDI	10h00 - 11h00	LA PALESTRE	CHARLES-ELIE	<b>105 €</b>	<b>60 €</b>	<b>19,00 €</b>
		JEUDI	10h00 - 11h00		CELINE			
		VENDREDI	09h00 - 10h00					
<b>MUSCULATION SENIORS &amp; PUBLIC ADAPTE</b>	Tout âge	MARDI	11h15 - 12h15	Salle Musculation Alerte	CHARLES-ELIE	<b>105 €</b>	<b>60 €</b>	<b>19,00 €</b>
<b>REMISE EN FORME ADAPTEE</b>	Adultes à partir de 16 ans	JEUDI	18h00 - 19h00	Gymnase Cœur de Mérande		<b>105 €</b>	<b>60 €</b>	<b>19,00 €</b>
<b>PACK FITNESS / ZUMBA</b>						<b>135 €</b>	<b>70 €</b>	<b>22,00 €</b>
<b>PACK FITNESS / MUSCULATION</b>						<b>135 €</b>	<b>70 €</b>	<b>22,00 €</b>
<b>PACK ZUMBA / MUSCULATION</b>						<b>135 €</b>	<b>70 €</b>	<b>22,00 €</b>
<b>PACK FITNESS/ ZUMBA/MUSCULATION</b>						<b>165 €</b>	<b>80 €</b>	<b>25,00 €</b>

Charles-Elie : 06 19 84 81 31 / Eugénie : 06 67 62 49 99 / Céline : 06 31 05 09 01

**GYM FORM ' DETENTE - Saison 2018 / 2019**

ACTIVITES	CATEGORIES	JOURS	HORAIRES	LIEU	COACH	TARIF annuel *	règlement 3 mensualités	règlement 10 mensualités
						<i>* rajouter 75 € (adhésion)</i>		
<b>ZUMBA</b>	8 à 11 ans	MERCREDI	17h00 - 17h45	Salle Polyvalente Cœur de Mérande	EUGENIE	<b>105 €</b>	<b>60 €</b>	<b>19,00 €</b>
	Ados 12 à 15 ans	MERCREDI	18h00 - 19h00					
	Adultes à partir de 16 ans	MERCREDI	19h00 - 20h00					
	Parents & enfants (5 - 7 ans)	MERCREDI	09h45 - 10h30	STUDIO 1 - ALERTE		<b>130 €</b>	<b>69 €</b>	<b>21,50 €</b>

**Eugénie : 06 67 62 49 99**

**GYM FORM ' DETENTE - Saison 2018 / 2019**

ACTIVITES	CATEGORIES	JOURS	HORAIRES	LIEU	COACH	TARIF annuel	règlement 3 mensualités	règlement 10 mensualités
						<i>* rajouter 75 € (adhésion)</i>		
<b>PILATES</b>	Adultes	LUNDI	12h30 - 13h30	STUDIO 2	ELISE	<b>175 €</b>	<b>84,00 €</b>	<b>26,00 €</b>
			17h45 - 18h45					
			18h45 - 19h45					
		JEUDI	12h30 - 13h30					

**Elise : 06 09 97 90 41**



## DANSE CONTEMPORAINE - Saison 2018 / 2019

ACTIVITES	CATEGORIES	JOURS	HORAIRES	LIEU	PROFESSEUR	TARIF annuel *	règlement 3 mensualités	règlement 10 mensualités
						<i>* rajouter 75 € (adhésion)</i>		
<b>INTERMEDIAIRES 1-2</b>	Ados (à partir de 16 ans) / Adultes	LUNDI	18h00 - 19h15	ALERTE	CAROLINE	<b>195 €</b>	<b>90 €</b>	<b>28,00 €</b>
<b>INTERMEDIAIRES 2-3</b>	Ados (à partir de 16 ans) / Adultes		19h15 - 20h30					
<b>AVANCE 4</b>	Adultes niveau avancé		20h30 - 22h00					
<b>OPTION ATELIER REPertoire</b>	Obligation de suivre 1 cours de technique /semaine	5 samedis / an	10h00 - 17h00		ELISE	<b>60 €</b>	<b>20 €</b>	<b>7,00 €</b>
Caroline : 06 29 38 97 19 / Elise : 06 09 97 90 41								

**\*Tarifs pour 1 cours par semaine**

**Pour 1 ou plusieurs cours supplémentaires par semaine sur toute l'année avec la(le) même animatrice(teur) 60€ X le nombre de cours souhaités**

**Les Hauts de Chambéry DANSE RYTHMIQUE - CLASSIQUE - MODERN'JAZZ Saison 2018 / 2019**

ACTIVITES	CATEGORIES	JOURS	HORAIRES	LIEU	PROFESSEUR	TARIF annuel *	règlement 3 mensualités	règlement 10 mensualités
						* rajouter 75 € (adhésion)		
RYTHMIQUE ENFANTS	4-6 ans	MERCREDI	16h00 - 17h00	COMBES	VERONIQUE	130 €	69 €	21,50 €
	6-8 ans	MERCREDI	14h00 - 15h00		CINDY			
CLASSIQUE	8-11 ans	LUNDI	17h30 - 18h30	COMBES	VERONIQUE			
	10-13 ans (cours de pointes - sur sélection)	VENDREDI	17h30 - 18h30					
	Ados Intermédiaires (11 à 15 ans)	MERCREDI	18h00 - 19h00					
	Adultes intermédiaires 3	LUNDI	18h30 - 19h45					
	Adultes intermédiaires 2	JEUDI	18h30 - 19h45					
	Ados Avancés (à partir de 16 ans) et adultes niveau avancé	VENDREDI	18h30 - 19h45					
MODERN'JAZZ	8 ans à 11 ans (initiation)	JEUDI	17h30 - 18h30	COMBES	VERONIQUE			
	8 ans à 11 ans (initiation)	MERCREDI	15h00 - 16h00		CINDY			
	11 à 14 ans (intermédiaire)	MERCREDI	17h00 - 18h00		VERONIQUE			
	Ados (à partir de 16 ans) / Adultes intermédiaire 2	MERCREDI	19h00 - 20h15					
	Adultes intermédiaires 2	JEUDI	19h45 - 21h00					
	Ados (à partir de 16 ans) / Adultes intermédiaires 3	LUNDI	19h45 - 21h15					
	Ados (à partir de 16 ans) / Adultes niveau avancé	VENDREDI	19h45 - 21h15					
MODERN'JAZZ	12 à 14 ans	MARDI	17h45 - 18h45	COMBES	CINDY			
	Ados (à partir de 16 ans) / Adultes niveau intermédiaire	MARDI	18h45 - 19h45					

**Chambéry centre MODERN'JAZZ - CLASSIQUE Saison 2018 /2019**

ACTIVITES	CATEGORIES	JOURS	HORAIRES	LIEU	PROFESSEUR	TARIF annuel *	règlement 3 mensualités	règlement 10 mensualités
						* rajouter 75 € (adhésion)		
CLASSIQUE	7-10 ans (débutants)	MERCREDI	11h00 - 12h00	STUDIO 1	VERONIQUE	160 €	79 €	24,50 €
	7-10 ans (2ème année)	MARDI	17h30 - 18h30	STUDIO 2				
MODERN'JAZZ	5-6 ans	MERCREDI	15h30 - 16h30	STUDIO 2	LUCE			
	3-4 ans	MERCREDI	16h30 - 17h30					
	7-9 ans	MERCREDI	17h30 - 18h30					
	10-12 ans	MERCREDI	18h30 - 19h30					
	13-16 ans	MERCREDI	19h30 - 20h30					
	Adultes à partir de 17 ans	MERCREDI	20h30 - 22h00					
MODERN'JAZZ	10-12 ans	VENDREDI	17h30 - 18h30	STUDIO 2	CORALIE			
	Ados 13-16 ans	VENDREDI	18h30 - 19h30					
MODERN'JAZZ	8 - 11 ans (initiation)	MERCREDI	10h00 - 11h00	STUDIO 2	CINDY			
	Eveil danse 5-7 ans	MERCREDI	11h00 - 12h00					

Véronique : 06 09 82 16 61 / Luce : 06 08 30 09 92 / Coralie : 06 27 64 70 02 /  
Cindy : 06 77 58 42 75

\*Tarifs pour 1 cours par semaine  
cours supplémentaires par semaine (sur toute l'année avec le même animateur) = 60 € X le nombre de cours souhaités

**COUTURE - Saison 2018/ 2019**

ACTIVITES	CATEGORIES	JOURS	HORAIRES	LIEU	PROFESSEUR	TARIF annuel *	règlement 3 mensualités	règlement 10 mensualités
						* rajouter 75 € (adhésion)		
COUTURE	Ados (à partir de 16 ans) / Adultes	MARDI (tous les 15 jours)	14h30 - 16h45	89 rue pasteur	VERONIQUE	au choix <b>1 cours tous les 15 jours = 130 €</b> <b>1 cours par semaine = 230 €</b>	<b>1 cours tous les 15 jours = 69 €</b> <b>1 cours par semaine = 102 €</b>	<b>1 cours tous les 15 jours = 21,50 €</b> <b>1 cours par semaine = 31,50 €</b>
			19h00 - 21h15					

Véronique : 06 09 82 16 61

### CHANT - Saison 2018 / 2019

ACTIVITES	CATEGORIES	JOURS	HORAIRES	LIEU	PROFESSEUR	TARIF annuel *	règlement 3 mensualités	règlement 10 mensualités *
						* rajouter 75 € (adhésion)		
CHANT	Adultes à partir de 16 ans	Mercredi ou Jeudi tous les 15 jours	19h00 - 21h00	SALLE du 89 Rue Pasteur	GAELE	<b>180 €</b>	<b>85 €</b>	<b>26,50 €</b>
Gaëlle : 06 89 89 44 98								

### CONDITIONS TARIFS

Adhésion	<b>75 €</b>	incluant le coût de la licence, l'assurance, les frais de gestion
Réduction famille	moins 10 € à partir du 2ème membre de la famille	
Carte Pass Région	moins 30 € (un chèque de 30 € est demandé en caution)	(sur présentation de la photocopie)
Carte Etudiant	moins 10 €	(sur présentation de la photocopie)
Coupon sport Ville	moins 40 € (pour enfants chambériens de 3 à 15 ans)	QF < 642 € - Fournir justificatif de la CAF
Coupon sport employeur	réduction selon montant du coupon	
Multi-activités (2 maximum)	prendre en compte la cotisation la plus élevée et ensuite régler 100 € par activité supplémentaire	
Avantages	Paiement par prélèvements mensuels possibles en 3 fois ou 10 fois (chèque de caution 100 € obligatoire en cas de rejet)	