



**FOYER RURAL D'AZELOT  
ACTIVITES SPORTIVES REGULIERES  
SAISON 2018 – 2019**

## **ATTENTION**

**Inscriptions obligatoires MERCREDI 5 septembre (18 h à 19 h 30) ou  
SAMEDI 8 septembre (11 h – 12h) - salle polyvalente - mairie**



### **SEANCES DE YOGA**

**Avec Catherine, les mercredis de 19 h à 20 h 30  
Reprise des séances mercredi 19 septembre à 19 h  
Tarif : 160 € par an (séances d'1h30) + adhésion  
annuelle foyer (12 euros / 9 euros pour hbts Azélot)**



### **SEANCES DE GYM BODYSCULPT / CROSSFIT :**

**Les lundis (avec Alexis) de 20 h 30 à 21 h 30. Reprise le lundi 17 septembre**

**Travail musculaire de tout le corps (avec haltères, élastiques, exercices au sol,  
...) et cardiovasculaire, y compris avec steps**

**Tarif : 130 € par an (1 séance hebdomadaire) + adhésion annuelle foyer**

**CONTACT : MP FORGET 03 83 46 50 45 ou [mpforget.foyer@orange.fr](mailto:mpforget.foyer@orange.fr)**