COURS DE YOGA POUR TOUS

Tous les mardis de 18h30 à 19h45

LE YOGA EST "UNITÉ "... DU CORPS ET DE L'ESPRIT

Laurence, professeure de yoga certifiée, vous invite pour un voyage au coeur de vous-même. Namasté !

Yoga Vinyasa, Hatha, Yin, Power Yoga

Adultes Enfants
Débutant à Avancé
Niveau et Contenu de séance adaptable
à chaque yogi

COURS PARTICULIERS ET COLLECTIFS
PRESTATIONS EN STUDIO, A DOMICILE, EN PLEIN AIR, CRÈCHES, ÉCOLES, EHPAD, ENTREPRISES...

gemyogaenergy@gmail.com
0646572701

Gem
Yoga Energy

Aurore BLOTIERRE
06 10 19 06 29 / aurore.blotierre@gmail,com
Professeur de Danse D.E
Formation Danse Contemporaine, Jazz et classique. Titulaire des certificats de ZUMBA et ZUMBA Kids

Si vous aimez faire du sport dans la bonne humeur tout en brulant un maximum de calories ,ces cours sont faits pour vous! Une superbe ambiance qui va vous faire rencontrer du monde tout en gardant la ligne. Débutant(e)s ou confirmé(e)s, tout le monde est accepté. Partager votre folie et laisser vos complexes dehors. Tous les cours d'essai sont gratuits. Seul risque: vous éclater.

ZUMBA, RENFORCEMENT/TABATA - MODERN JAZZ - STRECHING

Salle des Fêtes du Triadou

Lundi : Zumba 19h45 à 20h30
Mercredi : Zumba 19h30 à 20h15 / Renfo 20h15 à 21H15

Tarif Habitant :
Zumba 160€ (soit 16€/ mois)
Renforcement-Tabata 170€ (soit 17€/ mois)
2 cours/semaine 260€ (soit 26€ / mois)
NEW! Full pass : 330€ (soit 33€ /mois)

Tarif Extérieur :
Zumba 170€ (soit 17€ /mois)
Renforcement-Tabata 180€ (soit 18€ /mois)
2 cours/semaine 270€ (soit 27€ /mois)
New! Full Pass: 340€ (soit 34€ /mois)

REPRISE LE 08/09/2025

Deux courts et un espace pour les plus petits sont à votre disposition. Il est possible d'adhérer simplement au club pour venir profiter des installations. Un professeur propose des cours collectifs pour hommes, femmes adolescents et enfants. Tournois internes, moments de convivialité. N'hésitez pas à les rejoindre.

TENNIS CLUB DU TRIADOU

TENNIS CLUB DU TRIADOU

À PARTIR DE 3 ANS

Contact : Patrick Plassiard
06.79.46.70.98
Mail : plassiard.patrick@yahoo.fr

Échiquier Pradéen

Tous les mercredis de 14h à 19h, le club d'échecs l'Échiquier Pradéen, organise des rencontres amicales dans la salle des fêtes du village. Ces rencontres intergénérationnelles permettent aux jeunes (dès 6 ans), aux adultes et aux retraités, d'apprendre ou de se perfectionner dans la pratique du jeu, voire pour certains d'aborder les échecs en tant que sport..

Contact : M. MERCADIER Jacques
07 82 11 90 15
Mail : echiquier.pradeen@laposte.net