

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 brûlant 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)

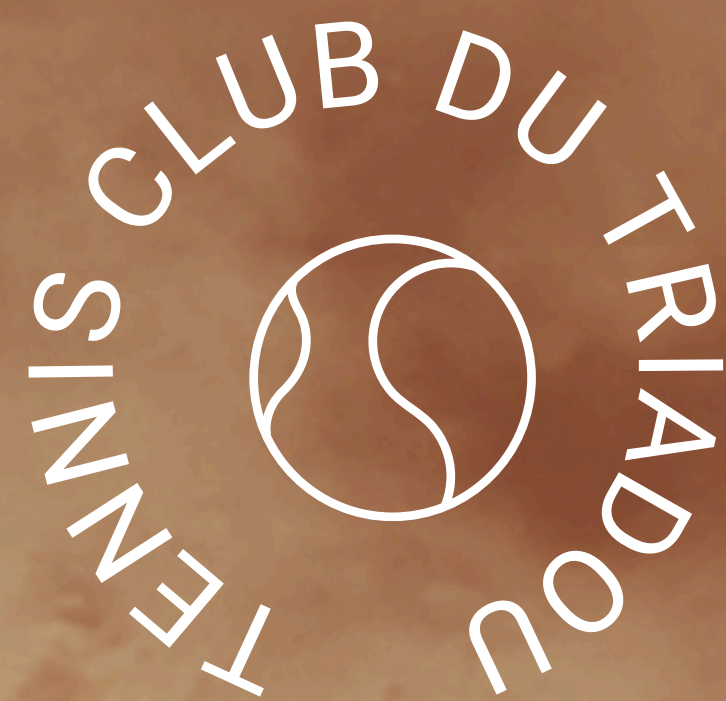
Renforcement-Tabata 180€ (soit 18€ /mois)

2 cours/semaine 270€ (soit 27€ /mois)

New! Full Pass: 340€ (soit 34€ /mois)



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

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 Rencontres de la Résidence Les Florales. 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

SAMBO & SELF-DÉFENSE



MARDI & JEUDI 19H - 21H



SALLE POLYVALENTE DU TRIADOU



PIC SAINT-LOUP
SAMBO 34



06 74 40 98 63



FOYER RURAL
LES MATELLES

YOGA
SALLE DE
LA CLASTRE,
TRIADOU
19H30-20H30
TOUS LES MARDIS
(HORS VACANCES SCOLAIRES)

INSCRIPTIONS
foyerrurallesmatelles@gmail.com