



LA RUBELLOISE SAISON 2017 -2018



Nous avons le plaisir de vous informer que « La Rubelloise » a repris ses activités depuis **11 SEPTEMBRE 2017** à la salle Emile Trélat, Boulevard Charles de Gaulle, à Rubelles et qu'il est toujours possible de venir y faire un essai avant de s'inscrire

Tarifs pour la saison 2017– 2018 :

165 € correspondant à la cotisation (réglable en 3 fois maximum) et couvrant l'ensemble des activités proposées.

Modalités d'inscription :

- un chèque ou plusieurs chèques à l'ordre de **La Rubelloise** (possibilité de régler avec des bons ANVC et tarif dégressif pour les inscriptions familiales)
- une photo d'identité **pour les nouveaux adhérents**
- **votre adresse e-mail OU deux enveloppes timbrées à votre adresse.**
- si possible un **n°de mobile.**

Les cours :

- Renforcement musculaire, **le lundi, de 17h30 à 18h30** avec Vivi
- Zumba **le mardi, de 18h30 à 19h15** avec Clarisse
- Body barres et renforcement musculaire, **le mardi, de 19h15 à 20h00** avec Clarisse
- Cardio et renforcement musculaire, **le jeudi, de 18h30 à 19h30** avec Roxanne
- Stretching postural, **le jeudi, de 19h30 à 20h30** avec Roxanne

Le matériel est fourni par l'association. Prévoir une tenue et des chaussures adaptées à l'activité, ,une serviette éponge à étendre sur le tapis et de l'eau pour s'hydrater régulièrement

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter :

Claudine COUDERT
☎ **06.62.20.35.95**

Colette CATTEAU
☎ **06.15.37.45.32**