

Activités 2023/2024



Les doigts de fée avec Michèle et Marie **lundi de 14h à 17h à la Mairie de Clénay**

Activités manuelles et jeux.

Baby Gym (3-6 ans) avec Elodie **mardi de 18h à 18h45 dans le gymnase de Clénay**

Développement des capacités motrices, sociales et sensorielles. On apprend à sauter, ramper, s'équilibrer, escalader...

Strong Nation (ados et adultes) avec Elodie **mardi de 19h15 à 20h15 dans le gymnase de Clénay**

Renforcement musculaire intense et activités centrées sur le cardio. Brûlage de calories assuré !

Zap activités (5-12 ans) avec Sébastien **mercredi de 13h30 à 15h30 dans le gymnase de Clénay**

Ultimate disco-golf, Sarbacane, Gym acrosport, Basketball, Thèque, Vélo.

Anglais ludique (3-11 ans) avec Sophie **mercredi de 16h à 18h à la Mairie de Clénay**

Apprentissage de l'anglais de façon ludique en petit groupe : jeux, chansons, etc.

Just-Dance (6-10 ans) avec Lounna **mercredi de 16h à 17h30 à la salle des fêtes de Bretigny**

Découverte de la danse sous toutes ses formes. Du Charleston au hip hop vient juste danser.



Just-Dance (adultes) avec Lounna **mercredi de 19h à 20h à la salle des fêtes de Bretigny**

Découverte de la danse sous toutes ses formes, des grands classiques à nos musiques actuelles.

Gym douce sénior avec Joëlle **jeudi de 9h à 10h au gymnase de Clénay**

Exercices pour améliorer la condition physique, travailler l'équilibre, la motricité et la coordination.

Just-Dance (11-16ans) avec Laura **jeudi de 18h15 à 19h15 à la salle des fêtes de Bretigny**

Découverte de la danse sous toutes ses formes. Du Charleston au hip hop vient juste danser.

Zumba Dance (ados et adultes) avec Laura **jeudi de 19h30 à 20h30 à la salle des fêtes de Bretigny**

Activité de fitness combinant exercices musculaires, danse et flexibilité sur un rythme endiablé.

Pilates (ados et adultes) avec Joëlle :

- **jeudi de 20h à 21h dans le hall de l'école de Clénay**
- **vendredi (complet) de 19h à 20h dans le hall de l'école de Clénay**
- **samedi de 9h à 12h dans le hall de l'école de Clénay (créneaux 9h à 10h et 10h à 11h complets)**

Développement musculaire profond, amélioration de la posture de l'équilibre, assouplissement...

Activités pendant les vacances scolaires

Organisation d'activités culturelles et sportives à la journée.

Activités 2023/2024



Tarifs des adhésions de chaque activité ci-dessous + cotisation annuelle 5€/enfant, 10€/adulte

Les doigts de fée : 50 euros

Baby Gym : 110 euros

Strong Nation (ados et adultes) : 130 euros

Zap activités (5-12 ans) : 150 euros/2 heures

Anglais ludique (3-11 ans) : 150 euros/heure

Just-Dance (6-10 ans) : 130 euros

Just-Dance (adultes): 130 euros

Gym douce sénior : 110 euros

Just-Dance (11-17ans) : 120 euros

Zumba Dance (ados et adultes) : 130 euros

Pilates (ados et adultes) : 130 euros/heure



Inscriptions sur <https://foyerruralclenay.fr/> ou en flashant le QR code

