










ASSOCIATION des LOISIRS de FONTAIN

ACTIVITES ALF - ANNEE 2019 / 2020

- Reprises des activités aux dates, lieux et tarifs suivants :

Cardio Abdo Fessiers 	A partir du mardi 10 septembre avec Lyes 19h00 au Groupe Scolaire	100 €
Stretching 	A partir du jeudi 12 septembre avec Danielle A 18h30 au Groupe Scolaire	60 €
Aquarelle 	A partir du mardi 10 septembre avec Lysandre A 18h30 à la Mairie Présence de l'animateur 1 mardi sur 2 Activité en autonomie les autres mardis	100 €
Yoga 	A partir du mercredi 11 septembre 2019 avec Milène au groupe scolaire 1^{er} cours à 18h00 2^{ème} cours à 19h30	150€ (50 € par trimestre)
Yoseikan budo 	Adultes lundi 09 septembre à 18h30 18h30-19h30 training-self défense 19h30-21h30 yoseikan budo Enfants : Samedi 14 septembre à 11h00 au Groupe Scolaire.	Enfants 5 - 11 ans : 170 € Enfants 12 – 16 ans : 250 € Etudiant – Demandeur d'emploi : 280 € Adultes : 330 €
Poterie 	A partir des mardi 10 et mercredi 11 septembre à 18h00 6 Route du fort (ancien local du club 3)	Fonctionnement en autonomie (70 €)
Randonnée 	Lundi 09 septembre 2019. RDV 13 h 30 à la mairie Vendredi 14 sept 2019 Marche tranquille RDV 14h00 à la mairie	Tarif adhésion à l'ALF Cotisation de 7 € (adulte) et 3 € (enfants de moins de 13 ans)

- Les infos utiles :

Reprise des activités : à partir du lundi 09 septembre 2019, semaine 37. **Vous pouvez participer librement aux 2 premières séances de chaque activité.**

Une remise de 10 euros sur la deuxième activité ALF.

Cotisation de 7 € (adulte) et 3 € (enfants de moins de 13 ans). La pratique d'une des activités proposées ci-dessus rend obligatoire l'adhésion à l'association. Le montant de la cotisation reste le même quel que soit le nombre d'activités pratiquées par l'adhérent et devra être réglé au trésorier au plus tard un mois après le début de la saison.

Certificat médical : ce document, de moins d'1 an, est désormais indispensable pour la pratique des activités sportives proposées par l'ALF. Il sera valable 3 ans - sous réserve de répondre annuellement à un questionnaire de santé téléchargeable sur le net.

Activités dans le nouveau gymnase : afin d'assurer la pérennité des revêtements de sol et limiter les contraintes d'entretien de ces derniers, les utilisateurs du gymnase s'équiperont d'une seconde paire de chaussures.

Horaires des activités : il se peut que les horaires précisés dans ce document connaissent quelques modifications ; elles seront collégialement définies avec l'animateur de chaque activité.

Pour plus d'informations, contactez Marc Girardot au 06.43.63.80.66 ou 03.81.83.32.62.

- Pour mémoire :

Lundi	Yoseikan budo pour adulte – Randonnée (classique le lundi et tranquille le vendredi)
Mardi	Aquarelle – Cardio Abdo Fessiers – Poterie
Mercredi	Poterie – Yoga
Jeudi	Stretching
Vendredi	Marche tranquille
Samedi	Yoseikan budo pour enfant