

# 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 dans le hall de l'école de Clénay**

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 dans le hall de l'école de Clénay**

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 (lieu à définir)**

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 (lieu à définir)**

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**

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

