

CHORALE GOSPEL

Répétition tous les **mercredis** de **19h30 à 21h30**
dans la salle du Cigalou

Tarif: **35€ / trimestre**

Référente: Christine Rodriguez: 06 99 41 65 52

Chef de chœur: Emilie : 06 44 92 12 39

YOGA SUR CHAISE

Les cours ont lieu dans la salle **Arnihac**.

- Le mercredi de 9h00 à 10h00

Référente: Colette Rieufreger: 06 08 16 04 45

Enseignante en Yoga: Domy-Domy: 06 43 32 12 34

Tarifs: **40€/trimestre**

Payable en 3 fois à l'inscription



LA LODEZIENNE

ACTIVITES 2024 / 2025

**La Lodézienne ce sont, bien sûr, les sorties!!..
mais aussi:**

La gym

Country/Pilates

La marche

Yoga sur chaise

Le gospel

Après-midis récré

Adhésion à La Lodézienne (15€) obligatoire (assurance)

GYMNASTIQUE

Les cours ont lieu dans la **salle Arnihac**

- le mardi de 9h00 à 10h00
- Le jeudi de 10h15 à 11h15

Référente: Colette Rieufreger: 06 08 16 04 45

Tarifs:

- **40€/trimestre** pour 1 cours/semaine
- **60€/trimestre** pour 2 cours/semaine

Payable en 3 fois à l'inscription

Encaissement chaque début de trimestre

1er cours gratuit

Certificat médical obligatoire

MARCHE

Le mardi après-midi

RV à 13h45 au parking des Horsbiels

Référente: Colette Rieufreger: 06 08 16 04 45

Covoiturage possible en fonction des sorties

COUNTRY / PILATES

Les cours ont lieu dans la **salle Arnihac**

Country débutant:

les mardis De 18h30 à 19h30

Suivi du cours de **Pilates débutant**

De 19h30 à 20h30

Country novice/intermédiaire:

les jeudis de 18h30 à 19h30

Suivi du cours **Pilates intermédiaire**

De 19h30 à 20h30

Les inscriptions se font auprès de :

Murielle COMMERE: 06 82 50 91 16

Murielle.commere@hotmail.fr

APRES-MIDIS RECREATIFS

Les vendredis en fonction de l'agenda **dans la salle de la Lodézienne.**

Jeux de société—ateliers (couture—tricot—crochet) en fonction des saisons .. Et papotage .. Avec une collation en finale.