

SPORTS DETENTE LOISIRS LAURAC



Saison
2025/2026
Salle des
Glaces
Salle de la
Blache

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE - IMPRIMÉ
PAR NOS SOINS

ADULTES

CROSS-TRAINING* :

Mardi : de 19h à 20h – Animateur : **Nagawika**
Début des cours mardi 9 septembre 2025 - Salle de la Blache

RENFORCEMENT MUSCULAIRE* :

Jeudi : de 19h à 20h – Animateur : **Nagawika**
Début des cours jeudi 11 septembre 2025 - Salle de la Blache

STRETCHING-ETIREMENTS* :

Lundi : 19h30 à 20h30 – Animateur : **Nagawika**
Début des cours lundi 8 septembre 2025 – Salle de la Blache

INITIATION PILATES* :

Jeudi de 18h à 19h – Animateur : **Nagawika**
Début des cours jeudi 11 septembre 2025 - Salle de la Blache

GYM DOUCE SENIOR* :

Mardi de 16h50 à 17h50 – Animateur : **Nagawika**
Début des cours mardi 9 septembre 2025 - Salle de la Blache

PERCUSSIONS AFRICAINES* :

Mercredi de 18h à 19h – Animateur : **Guy**
Début des cours mercredi 17 septembre 2025 - Salle de la Blache

DANSE AFRICAINE* :

Mercredi de 19h à 20h30 – Animatrice : **Tialou + musiciens**
Début des cours mercredi 17 septembre 2025 - Salle de la Blache

YOGA* :

Lundi de 18h à 19h15 – Animatrice : **Mélina**
Début des cours lundi 8 septembre 2025 - Salle de la Blache

ENFANTS-ADOS

THÉÂTRE* (enfants de 7 à 11 ans) : Animateur : **Albert**

Mercredi de 9h15 à 10h30, enfants de 7 à 10 ans
Samedi de 10h30 à 12h à partir de 11ans
Début des cours mercredi 11 septembre 2025 - Salle des Glaces

CLUB ADOS* :

Mardi de 18h à 19h – Animateur : **Nagawika**
Début des cours mardi 9 septembre - Salle de la Blache

ZUMBA* (enfants de 7 à 11 ans) :

Lundi de 17h à 18h – Animatrice : **Sandra**
Début des cours lundi 15 septembre 2025 - Salle des Glaces

TARIFS

Cotisation : 1 par famille :	25 €
Adultes :	
Cross-training :	100 €
Renforcement musculaire :	100 €
Stretching-étirements :	100 €
Initiation Pilates :	100 €
Percussions afr. : 280/an, 120/trimestre, 15/séance	
Danse africaine : 280/an, 120/trimestre, 15/séance	
Yoga :	150 €
Gym douce :	100 €

A noter également qu'une réduction de 30 € sera appliquée au tarif annuel pour 2 activités et 60 € pour 3 activités.

Enfants/ados :		Par trimestre : 80 €
Théâtre :		
Club ados :		100 €
Zumba :		100 €

RENSEIGNEMENTS :

Alain REGINOT

Tél : 06 32 02 30 02

Tiphaine Mosca

Tél : 06 83 54 23 88

@ : laurac.sportsdl@gmail.com

* Les cours ne pourront être mis en place que si nous avons un nombre suffisant d'inscrits