

Cocher les activités que vous souhaitez pratiquer (Prénom du pratiquant dans la case correspondante)
Le tarif annuel est calculé pour une activité et une séance par semaine.

ACTIVITES EN SALLE - ADULTES (CSC Bon Pasteur)

GYMNASTIQUE – tarif annuel : 141 euros					
Gymnastique pour tous	Vendredi	10h00 à 11h00	G1		
Qi Gong - tarif annuel : 141 euros					
Qi Gong	Mardi	09h30 à 10h45	QI		
PILATES - tarif annuel : 150 euros					
Pilâtes	Lundi	12h25 à 13h25	P1		
	Lundi	18h00 à 19h00	P2		
	Mercredi	13h30 à 14h30	P3		
YOGA - tarif annuel : 162 euros					
Yoga	Mardi	12h15 à 13h30	Y1		
	Jeudi	18h30 à 19h45	Y2		
Yoga Santé	Lundi	18h00 à 19h15	Y3		
RELAXATION SOPHROLOGIE - tarif annuel : 168 euros					
Relaxation-Sophrologie	Jeudi	14h15 à 15h30	SOPH		

ACTIVITES AU SOL - ENFANTS (CSC Bon Pasteur)

DANSE ENFANTS - tarif annuel : 141 euros					
Eveil à la danse (de 4 à 6 ans)	Mercredi	14h45 à 15h45	ED1		
Danse Urbaine	Mercredi	15h45 à 16h45	DM		
Danse HIP HOP (de 4 à 6 ans)	Jeudi	17h00 à 18h00	HIP1		
Danse HIP HOP	Jeudi	18h00 à 19h00	HIP2		

ACTIVITES DIVERSES

SECTION MARCHE — Possibilité de covoiturage					
Marche Nordique - Tarif annuel : 78 euros					
Mardi de 9h30 à 11h30			MN		
Marche Santé (5 à 7 km)					
Jeudi de 9h30 à 11h30			MS		
Peinture Acrylique – Aquarelle – Pastel - tarif annuel : 180 euros					
Lundi de 14h00 à 16h00 (1 semaine sur 2)			PAST		
CLUB SENIOR AMITIE – Salle 118 – Bon Pasteur					
Jeux de cartes et de société – Goûters et repas conviviaux Jeudi de 14h00 à 17h30			3A		
INFORMATIQUE POUR TOUS – tarif annuel : 69 euros 10, rue Bon Pasteur – Metz-Borny (avec Ordinateur portable personnel)					
Débutants - Jeudi de 9h30 à 11h30			I1		

 **ATTENTION : L'horaire de natation comprend le temps d'habillage et de déshabillage**

NATATION ADULTES – PISCINE DU BON PASTEUR

AQUAPHOBIE (45 min)		– tarif annuel : 162 euros			
Niveau 1	Samedi	9h00 à 9h45	FA1		
PERFECTIONNEMENT (45 min)		– tarif annuel : 162 euros			
Niveau 2	Samedi	9h45 à 10h30	NA1		

GYMNASTIQUE AQUATIQUE - PISCINE DU BON PASTEUR

GYM NASTIQUE AQUATIQUE (1h00)		– tarif annuel : 189 euros				
Gymnastique aquatique	Lundi	12h00 à 13h00	GA1			
	Lundi Aqua-Energie	19h30 à 20h30	GA2		(1 semaine sur 2) 96 euros / annuel	
	Mardi	12h00 à 13h00	GA3			
	Mardi Aqua-Energie	19h45 à 20h45 20h45 à 21h45	GA4 GA5			
	Mercredi		12h15 à 13h15	GA6		
			13h15 à 14h15	GA7		
	Mercredi Aqua-Energie		19h30 à 20h30	GA8		
			20h30 à 21h30	GA9		
	Jeudi		14h00 à 15h00	GA10		
			15h00 à 16h00	GA11		
			16h00 à 17h00	GA12		
			19h15 à 20h15	GA13		
			20h15 à 21h15	GA14		

AQUA ENERGIE – PISCINE BELLETANCHE

AQUA- ENERGIE		– tarif annuel : 96 euros			
Aqua-Energie	Lundi	18h00 à 19h00	GA15		(1 semaine sur 2) 96 euros / annuel

AQUAGYM SANTE – PISCINE LOTHAIRE

AQUAGYM SANTE		– tarif annuel : 189 euros			
Aquagym Santé	Vendredi	17h00 à 18h00	GA16		

NATATION ENFANTS – PISCINE DU BON PASTEUR

NATATIONS ENFANTS (30 min)		– tarif annuel : 135 euros			
Débutants	Lundi	18h15 à 18h45	BP1		
Moyens		18h45 à 19h15	BP2		
Débutants	Mardi	17h05 à 17h35	BP3		
Moyens		17h35 à 18h05	BP4		
Débutants	Jeudi	17h00 à 17h30	BP5		
Moyens		17h30 à 18h00	BP6		
Moyens forts		18h00 à 18h30	BP7		
Moyens forts		18h30 à 19h00	BP8		
Débutants	Samedi	10h30 à 11h00	BP9		
NATATION ENFANTS (45 min)		– tarif annuel : 159 euros			
Moyens	Samedi	11h00 à 11h45	BP10		

NATATION ENFANTS – PISCINE BELLETANCHE

NATATION ENFANTS (45 min)		– tarif annuel : 159 euros			
Moyens	Lundi	17h00 à 17h45	B1		
PERFECTIONNEMENT (1h00)		– tarif annuel : 168 euros			
Perfectionnement 4 nages	Lundi	18h00 à 19h00	B2		
JEUNES SAUVETEURS (1h00)		– tarif annuel : 168 euros			
Jeunes Sauveteurs	Jeudi	19h00 à 20h00	B3		

NATATION ENFANTS – PISCINE LOTHAIRE

NATATION ENFANTS (1h00)		– tarif annuel : 168 euros			
Perfectionnement 4 nages	Mardi	17h45 à 18h45	L1		

Horaires d'ouverture du secrétariat pour les
Inscriptions 2023 / 2024

Du lundi au jeudi : de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h30
Le vendredi : de 9h à 11h30
(Fermé le vendredi après-midi)

Saison 2023 / 2024



Reprise des activités le 2 octobre 2023



NOUVEAUTÉS

Qi GONG

YOGA SANTE

AQUAGYM SANTE

PEINTURE ACRYLIQUE - AQUARELLE - PASTEL



Pour les seniors



Club Séniors Amitié

**Venez rompre votre solitude, créer des relations
en vous inscrivant dans diverses activités :**

- **Partager un goûter**
- **Jeux de sociétés**
- **Activités intergénérationnelles**
- **Bibliothèque (nombreux livres)**

....et bien d'autres activités encore !

Divers ateliers seront proposés tout au long de la saison

Participation aux marches IVV : les dimanches matin
Renseignement au secrétariat