



**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)**

| <b>GYMNASTIQUE - Tarif annuel : 153 euros</b>   |          |               |            |  |  |
|---|----------|---------------|------------|--|--|
| Gymnastique pour tous                           | Vendredi | 10h00 à 11h00 | <b>G1</b>  |  |  |
| <b>TAI CHI CHUAN - Tarif annuel : 153 euros</b> |          |               |            |  |  |
| Tai chi chuan                                   | Mardi    | 09h15 à 10h15 | <b>TAI</b> |  |  |
| <b>PILATES - Tarif annuel : 168 euros</b>       |          |               |            |  |  |
| Pilâtes   | Lundi    | 12h25 à 13h25 | <b>P1</b>  |  |  |
|   | Lundi    | 18h30 à 19h30 | <b>P2</b>  |  |  |
|   | Mercredi | 13h30 à 14h30 | <b>P3</b>  |  |  |
| <b>YOGA - Tarif annuel : 177 euros</b>          |          |               |            |  |  |
| Yoga  | Mardi    | 12h15 à 13h30 | <b>Y1</b>  |  |  |
|   | Jeudi    | 18h15 à 19h30 | <b>Y2</b>  |  |  |
| Yoga Santé                                      | Lundi    | 18h15 à 19h30 | <b>Y3</b>  |  |  |

**ACTIVITES AU SOL - ENFANTS (CSC Bon Pasteur)**

| <b>DANSE ENFANTS - Tarif annuel : 153 euros</b> |          |               |            |  |  |
|---|----------|---------------|------------|--|--|
| Eveil à la danse (de 3 à 5 ans)                 | Mercredi | 10h00 à 11h00 | <b>ED1</b> |  |  |
| Danse moderne (de 6 à 10 ans)                   | Mercredi | 11h00 à 12h00 | <b>DM1</b> |  |  |
| Danse Urbaine (Ados à partir de 11 ans)         | Mercredi | 17h00 à 18h00 | <b>DM2</b> |  |  |

**ACTIVITES DIVERSES ADULTES**

| <b>ATELIER D'ECRITURE - LUDIQUÉ ET CRÉATIVE - Tarif annuel : 180 euros</b> |  |  |              |  |  |
|--|--|--|--------------|--|--|
| Mercredi de 17H30 à 19H30  |  |  | <b>ECRIT</b> |  |  |

| <b>INFORMATIQUE POUR TOUS – Tarif annuel : 60 euros</b><br><b>10, rue Bon Pasteur – Metz-Borny (avec Ordinateur portable personnel)</b> |  |  |           |  |  |
|---|--|--|-----------|--|--|
| Débutants - Jeudi de 9h30 à 11h30   |  |  | <b>I1</b> |  |  |

| <b>SECTION MARCHÉ — Possibilité de covoiturage</b>              |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
| <b>Participation à des marches IVV/FFSP les dimanches matin</b> |  |  |  |  |  |

| <b>Marche Santé (5 à 7 km) - Adhésion à FLMB</b> |  |  |           |  |  |
|--|--|--|-----------|--|--|
| Jeudi de 9h30 à 11h30                            |  |  | <b>MS</b> |  |  |

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

### NATATION ADULTES – PISCINE DU BON PASTEUR

| AQUAPHOBIE (45 min) - Tarif annuel : 177 euros       |        |              |            |  |  |
|--|--------|--------------|------------|--|--|
| Niveau 1   | Samedi | 9h00 à 9h45  | <b>FA1</b> |  |  |
| PERFECTIONNEMENT (45 min) - Tarif annuel : 177 euros |        |              |            |  |  |
| Niveau 2   | Samedi | 9h45 à 10h30 | <b>NA1</b> |  |  |

### GYMNASTIQUE AQUATIQUE - PISCINE DU BON PASTEUR

| GYMNASTIQUE AQUATIQUE (1h00) - Tarif annuel : 207 euros |                          |                                |                          |             |                    |  |
|---|--------------------------|--------------------------------|--------------------------|-------------|--------------------|--|
| Gymnastique aquatique                                   | Lundi                    | 12h00 à 13h00                  | <b>GA1</b>               |             |                    |  |
|   | Lundi<br>Aqua-Energie    | 19h30 à 20h30                  | <b>GA2</b>               |             | Sous réserve de MN |  |
|   | Mardi                    | 12h00 à 13h00                  | <b>GA3</b>               |             |                    |  |
|   | Mardi<br>Aqua-Energie    | 19h45 à 20h45<br>20h45 à 21h45 | <b>GA4</b><br><b>GA5</b> |             |                    |  |
|   | Mercredi                 |                                | 12h15 à 13h15            | <b>GA6</b>  |                    |  |
|   |                          |                                | 13h15 à 14h15            | <b>GA7</b>  |                    |  |
|   | Mercredi<br>Aqua-Energie |                                | 19h30 à 20h30            | <b>GA8</b>  |                    |  |
|   |                          |                                | 20h30 à 21h30            | <b>GA9</b>  |                    |  |
|   | Jeudi                    |                                | 14h00 à 15h00            | <b>GA10</b> |                    |  |
|   |                          |                                | 15h00 à 16h00            | <b>GA11</b> |                    |  |
|   |                          |                                | 16h00 à 17h00            | <b>GA12</b> |                    |  |
|   |                          |                                | 19h15 à 20h15            | <b>GA13</b> |                    |  |
|   |                          |                                | 20h15 à 21h15            | <b>GA14</b> |                    |  |

### AQUA ENERGIE – PISCINE BELLETANCHE

| AQUA- ENERGIE – Tarif annuel : 207 euros |       |               |             |  |                    |
|--|-------|---------------|-------------|--|--------------------|
| Aquagym                                  | Lundi | 18h00 à 19h00 | <b>GA15</b> |  | Sous réserve de MN |

### AQUAGYM – PISCINE LOTHAIRE

| AQUAGYM – Tarif annuel : 207 euros |          |               |             |  |                    |
|------------------------------------|----------|---------------|-------------|--|--------------------|
| Aquagym                            | Vendredi | 17h00 à 18h00 | <b>GA16</b> |  | Sous réserve de MN |

### NATATION ENFANTS – PISCINE DU BON PASTEUR

| NATATIONS ENFANTS (30 min) – Tarif annuel : 147 euros |        |               |               |            |  |
|---|--------|---------------|---------------|------------|--|
| Débutants   | Lundi  | 18h15 à 18h45 | <b>BP1</b>    |            |  |
| Moyens  |        | 18h45 à 19h15 | <b>BP2</b>    |            |  |
| Débutants   | Mardi  | 17h05 à 17h35 | <b>BP3</b>    |            |  |
| Moyens  |        | 17h35 à 18h05 | <b>BP4</b>    |            |  |
| Débutants   | Jeudi  | 17h00 à 17h30 | <b>BP5</b>    |            |  |
| Moyens  |        | 17h30 à 18h00 | <b>BP6</b>    |            |  |
| Moyens forts  |        | 18h00 à 18h30 | <b>BP7</b>    |            |  |
| Moyens forts  |        | 18h30 à 19h00 | <b>BP8</b>    |            |  |
| Débutants   |        | Samedi        | 10h30 à 11h00 | <b>BP9</b> |  |
| NATATION ENFANTS (45 min) – Tarif annuel : 174 euros  |        |               |               |            |  |
| Moyens  | Samedi | 11h00 à 11h45 | <b>BP10</b>   |            |  |

### NATATION ENFANTS – PISCINE BELLETANCHE

| NATATION ENFANTS (45 min) – Tarif annuel : 174 euros |       |               |           |  |  |
|--|-------|---------------|-----------|--|--|
| Moyens   | Lundi | 17h00 à 17h45 | <b>B1</b> |  |  |
| PERFECTIONNEMENT (1h00) – Tarif annuel : 183 euros   |       |               |           |  |  |
| Perfectionnement 4 nages                             | Lundi | 18h00 à 19h00 | <b>B2</b> |  |  |
| JEUNES SAUVETEURS (1h00) – Tarif annuel : 183 euros  |       |               |           |  |  |
| Jeunes sauveteurs                                    | Jeudi | 19h00 à 20h00 | <b>B3</b> |  |  |

### NATATION ENFANTS – PISCINE LOTHAIRE

| NATATION ENFANTS (1h00) – Tarif annuel : 183 euros |       |               |  |  |  |
|--|-------|---------------|--|--|--|
| Perfectionnement 4 nages                           | Mardi | 17h30 à 18h30 |  |  |  |

## Horaires d'ouverture du secrétariat pour les Inscriptions 2024 / 2025

Du lundi au jeudi : de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h30  
Le vendredi : de 9h à 12h00  
(Fermé le vendredi après-midi)

# Saison 2024 / 2025

**Reprise des activités  
Lundi 30 septembre 2024**

**Le tarif annuel est calculé pour une activité  
et une séance par semaine**

**Les activités ont lieu uniquement pendant la période scolaire**



## NOUVEAUTÉS

*Atelier d'écriture – ludique et créative*  
*Tai chi chuan*  
*Danse Urbaine Ados*

**La Famille Lorraine de Metz-Borny  
organise la 30<sup>ème</sup>**

**Marche Metz  
Illuminée**

**Samedi 14 décembre 2024**



Membre de la FFSP n°F 6567  
Vice FFSP 2024 57 183 E  
http://www.ffsp.fr contact@ffsp.fr  
facebook.com/vvfrance

Agrement ministériel national du 20 juin 2006.  
Reconnue de mission d'utilité publique par arrêté  
N°012156 du 2 août 2001.

PARTENAIRES  
DE LA FFSP



AVVF  
MOSSELLE  
CORE  
SL  
uem  
Crédit Mutuel

Avec le soutien financier du Département de la Moselle