



ASSOCIATION DES RÉSIDENTS DU VALLONA  
14 rue Salvador Allende (niveau entresol) - 92000 NANTERRE  
(arvallona92@gmail.com)

# Le CLUB ARVitalité

SAISON 2018-2019  
PROGRAMME D'ACTIVITES

32<sup>ème</sup> saison (à partir de mi-septembre 2018 jusqu'au 5 juillet 2019)



Le Club ARVitalité propose pour les résidents du Vallona et les habitants ou travailleurs du Parc Nord et des Terrasses de Nanterre les activités suivantes dans ses trois salles équipées avec douches (niveau entresol, n° 14, côté pelouse) : salle de gym, salle de musculation avec matériel Weider, dojo avec tatamis



## **Judo enfants**

Cours encadrés par Rachid, professeur diplômé

Partenariat avec l'Entente Sportive de Nanterre (ESN)

- samedi de 9 h 05 à 10 h 05, baby-judo ou mini-poussins (selon effectifs) pour enfants nés entre 2011 et 2014 ;

- samedi de 10h10 à 11h10, baby judo pour enfants nés en 2013 et 2014

- samedi de 11h15 à 12h15, mini poussins pour enfants nés en 2011 et 2012

Début des cours : 15 septembre

Tarif : 170 €/saison pour 1 h/semaine (inscription au 09 52 14 11 85 ou 06 72 75 02 73)



## **Gym, Stretching, Abdos-Fessiers, Step, pilates, zumba ...**

- lundi de 19h 10 à 20h 10 ; animateur : William MSA (gym) ; début des cours : le 17 septembre 2018 ;

- mercredi de 19 h 10 à 20 h 10 : Romina CABELLO (en alternance avec zumba ou pilates), début des cours : le 19 septembre ;

et jeudi de 19h 00 à 19h 45 ; par Manon CUVILLIER (gym tonique) ; début, 20 septembre.

Inscription sur place.

Tarif groupé pour les 3 h/semaine : 210 €/saison (sinon 75 € par trimestre)

## **ZUMBA!**



Ce prix peut être proportionné aux heures choisies ; exemple pour uniquement les lundi et mercredi = 210 € X 2 h/3 h = 140 €/saison (50 €/trimestre)

## **Gym douce pour seniors** avec Laurent

Le vendredi de 14 h 30 à 15 h 30 ; démarrage du cours : 21 septembre 2018.

Tarif : 100 €/saison (40 €/trimestre)

## ... et gym/étirements/assouplissements/booty-sculpt

également avec Laurent

Tarif : **100 €/saison (40 €/trimestre)**

mardi, de 10 h à 11 h (même prix) : démarrage du cours, le 18 septembre



### **Yoga pour adultes**

animatrice : Valérie GUERGUY

vendredi de 19h à 20h 30

Début des cours : 28 septembre 2018

Tarif et inscription : se renseigner auprès de l'animatrice



### **French cancan ...**

animé par Monika KNAP, professeur de danse, chorégraphe (☎ 06 72 30 30 52)

le lundi, de 17 h 55 à 18 h 55

le mercredi, de 20 h 20 à 21 h 20

Début des cours : 17 septembre 2018

et **ballets russes** par la même animatrice, le mardi de 20 h 30 à 21 h 30

Début des cours : se renseigner auprès de l'animatrice

Art au caractère à la fois artistique et sportif : venez découvrir la richesse du folklore slave sur un mode ludique ; bien-être, dynamisme et dépaysement assurés !

Pour ces 2 cours, tarif et inscription : se renseigner auprès de l'animatrice



**Danses de salon** (rock, valse, tango, paso-doble, madison, boléro, rumba, sirtaki, cha-cha-cha ...) animées par Murielle GAUTHE DE BRUYERE (☎ 06 22 01 75 71)

le mardi de 19 h à 20 h 20

Début des cours : 25 septembre 2018

Tarif et inscription sur place : **120 €/saison (45 € au trimestre) par personne**  
ou **200 €/saison pour un couple (70 € au trimestre)**



## **Musculation/renforcement musculaire/cardio training**

activité mixte pour de jeunes adultes et les adultes avec coaching personnalisé ; cours animés par un professionnel

mardi et jeudi de 19h30 à 21h

Début des cours : mardi 18 septembre 2018

Tarif : **78 € par trimestre (40 € si un cours/semaine)**

Inscription et renseignements au 09 52 14 11 85 ou 06 72 75 02 73

## **... et musculation avec la Police judiciaire**

Du lundi au vendredi, de 12h à 14 h

Début des cours : 17 septembre 2018

Tarif = idem musculation ; inscription sur place auprès du responsable de la Police judiciaire (nous contacter préalablement par e-mail)

---

**Pour les activités : cotisation préalable à l'ARV (10 € par adhérent), sauf pour le judo enfants et la musculation où elle est déjà incorporée dans le prix**

**Fournir certificat médical, à défaut le Club décline toute responsabilité**

**Paiement possible en plusieurs chèques qui seront encaissés progressivement**