

ASSOCIATION DES RÉSIDENTS DU VALLONA

14 rue Salvador Allende (niveau entresol) - 92000 NANTERRE

(arvallona92@gmail.com)

Le CLUB ARVitalité

SAISON 2017-2018

PROGRAMME D'ACTIVITES

31^{ème} saison (à partir de mi-septembre 2017 jusqu'au 6 juillet 2018)



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

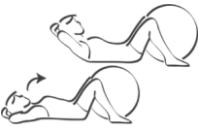
cours encadrés par Maurine, animatrice diplômée

- samedi de 10h15 à 11h15, baby judo pour enfants nés en 2012 et 2013

- samedi de 11h15 à 12h15, mini poussins pour enfants nés en 2010 et 2011

Début des cours : 16 septembre

Tarif : **170 €/saison** pour 1 h/semaine (inscription via le ☎ 06 72 75 02 73)



Gym, Stretching, Abdos-Fessiers, Step, pilates ...

- lundi de 19h 00 à 20h 00 ; animatrice : Manon CUVILLIER (renforcement musculaire : gym douce, pilates ...) ; début des cours : le 18 septembre ;

et jeudi de 19h 00 à 19h 45 ; par Manon CUVILLIER (gym tonique) ; début, 21 septembre.

- mercredi de 19 h 15 à 20 h 15 : Romina CABELLO (cours exclusivement pilates mais **toutes les 2 semaines** car en alternance avec zumba, voir infra)

Début des cours : 27 septembre, puis ensuite toutes les 2 semaines

Tarif : **140 €/saison (sinon 50 € par trimestre)**

ZUMBA!



... et Zumba adultes

le mercredi de 19 h 15 à 20 h 15 ; cours animé par Manon CUVILLIER (**tous les 15 jours**, car ce cours alterne avec celui de pilates, voir supra)

Début des cours : 20 septembre, puis ensuite toutes les 2 semaines

Formule groupée : zumba + gym-stretching-abdo fessiers, pilates, gym tonique ... = **190 €/saison pour 2 h 45/semaine (au trimestre = 65 €)**

Que le cours de pilates du mercredi ou que le cours de zumba du mercredi = 50 €/saison (sinon 20 € par trimestre) pour chacune de ces deux activités

→ **Gym douce pour seniors** avec Laurent DUTHEIL

Le vendredi de 14 h 30 à 15 h 30 ; démarrage du cours : 22 septembre 2017.

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

Inscription sur place



Yoga pour adultes

animatrice : Valérie GUERGUY

vendredi de 19h à 20h 30

Début des cours : 29 septembre 2017

Tarif et inscription : voir directement auprès de l'animatrice



French cancan ...

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

le lundi, de 17 h 50 à 18 h 50

le mercredi, de 20 h30 à 21 h 30

Début des cours : 18 septembre 2017

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

Tarif et inscription 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 !

Début des cours : le 26 septembre 2017



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 : 26 septembre 2017

Tarif et inscription sur place : **110 €/saison (40 € au trimestre) par personne**
ou **180 €/saison pour un couple (65 € au trimestre)**



Musculation/renforcement musculaire/cardio training

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

mardi et jeudi de 19h30 à 21h

Début des cours : mardi 19 septembre 2017

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

Inscription via le ☎ 06 72 75 02 73 ou auprès de l'animatrice

... et musculation avec la Police judiciaire

Du lundi au vendredi, de 12h à 14 h

Début des cours : 18 septembre 2017

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 judo enfants et 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