

## Yoga adultes

(adhésion perçue séparément)

Animatrice : **Valérie GUERGUY.**

Exerce depuis 10 ans au Vallona

Vendredi	19h00 – 20h30
Début des cours	29 septembre 2023
Tarif	320 € saison (fractionnable)
Inscription	06 68 30 57 23 ou sur place

## Pilates adultes

(adhésion perçue séparément)

Animatrice : **Anne-Cécile MORAILLON** (annecpilates.fr)  
Professeure diplômée, expérimentée et agréée par la Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates.

Gymnastique de santé permettant de travailler en profondeur et conscience l'ensemble du corps en renforcement musculaire profond étirement et mobilité.

Vendredi	9h00 – 10h00
Début des cours	30 septembre 2023
Tarif	350 € / 390 € saison (fractionnable)
Inscription	06 68 30 57 23 ou sur place

## Entretien et renforcement musculaire

Activité mixte pour adultes et jeunes adultes pratiquée en extérieur et salle selon les conditions météo, avec coaching par un professionnel :  
**Sébastien**

Mercredi	19h15 – 20h30
Début des cours	20 septembre 2023
Tarif	60 € / trimestre
Inscription	06 72 75 02 73



Association des Résidents du Vallona

# Club ARVitalité

Saison 2023-2024

## PROGRAMME d'ACTIVITÉS SPORTIVES et de REMISE en FORME

Le Club ARVitalité propose pour les résidents du Vallona, les habitants ou travailleurs du Parc Nord de Nanterre les activités suivantes dans ses trois salles équipées dont 2 avec douches (niveau entresol, n° 14, côté pelouse) : salle de gym, salle de musculation avec matériel Weider, dojo avec tatamis.

- La cotisation à l'ARV (10 € par famille) est, sauf exception, INCLUSE dans le prix de la première activité souscrite.
- Fournir un certificat médical pour les adultes.
- Paiement possible en plusieurs chèques qui seront encaissés progressivement

email : [arv92000@gmail.com](mailto:arv92000@gmail.com)

## Danse enfants

**NOUVEAU**

**Isabelle LE ROY**

professeure diplômée, propose aux enfants en école primaire de s'initier et découvrir les bienfaits de la danse à dominante classique. Les exercices aux barres, au sol et les chorégraphies adaptées pour développer : tonus corporel, bonne posture, motricité, grâce et souplesse.

Jeu	17h45 – 18h45
Début des cours	21 septembre 2023
Tarif	180 € / saison (fractionnables)
Inscription	06 24 15 02 88 ou sur place

Bons CAF acceptés et attestation pour CE sur demande

## French Cancan

**Monika KNAP**

Professeure de danse, chorégraphe

Lundi	16h30 – 18h00
Mercredi	18h30 – 20h00
Début des cours	6 septembre 2023
Tarif et inscription	Contactez Monica au 06 72 30 30 52

## Circuit training tous niveaux

Animateur : **Laurent** Idéal pour télétravailleurs et jeunes seniors. Cours adapté à la condition physique de chacun.

Jeu	9h00 – 10h00
Début des cours	21 septembre 2023
Tarif	60 € / trimestre
Inscription	06 72 75 02 73

## Judo enfants

Cours encadrés par un animateur diplômé : **Sébastien**  
Partenariat avec l'Entente Sportive de Nanterre (ESN)

Mercredi		Samedi	
17h45 – 19h00	9h25 – 10h25	10h30 – 11h30	11h35 – 12h35
Enfants nés en 2014 et 2015 (poussins) débutants ou non	Baby judo débutants nés en 2018 et 2019	Mini poussins débutants nés en 2017 et baby judo confirmés	Mini poussins confirmés nés en 2016 et 2017
Début des cours		20 et 23 septembre 2022	
Tarif		175 € saison – 1h / 1h¼ semaine	
Inscription tél		06 72 75 02 73	

Bons CAF acceptés et attestation pour CE sur demande

## Gym

Animateur : **Samir MAMOU** Coaching sport, santé, loisirs.

Mardi	19h15 – 20h15
Jeu	19h15 – 20h15
Début des cours	26 et 28 septembre 2023
Tarif 1H / semaine	110 € / saison ou 45 € / trimestre
Tarif 2H / semaine	165 € / saison ou 60 € / trimestre
Inscription	06 70 62 61 42 ou sur place

Samir va organiser en outre des cours de gym à vocation médicale le contacter directement au 06 62 15 30 24 (Activité hors ARV)