

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 19 H 15 – 20 H 30

Début des cours 25 septembre 2024

Tarif 60 € / trimestre

Inscription 06 72 75 02 73

Nouveau

Renforcement musculaire sur appareils

Activité mixte pour adultes et jeunes adultes pratiquée en salle avec coaching par un professionnel : Karim

Lundi 19 H 00 – 20 H 00

Début des cours 23 septembre 2024

Tarif 60 € / trimestre

Inscription 06 72 75 02 73

Yoga adultes

Animatrice : Valérie GUERGUY. Exerce au Vallona depuis plus de 10 ans

Vendredi 19 H – 20 H 30

Début des cours 27 septembre 2024

Tarif 320 € saison (fractionnable) adhésion perçue séparément

Inscription 06 68 30 57 23 ou sur place

Pilates adultes

Animatrice : Anne-Cécile MORAILLON (annepilates.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 9 H 30 – 10 H 30

Début des cours 20 septembre 2024

Tarif 365 € / 405 € adhésion perçue séparément



Association des Résidents du Vallona

Club ARVitalité

Saison 2024-2025

PROGRAMME d'ACTIVITES 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 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

Gym

Animateur : Samir MAMOU Coaching sport, santé, loisirs

Mardi

Jeudi

19 H 15 – 20 H 15

19 H 15 – 20 H 15

Début des cours

24 et 26 septembre 2024

Tarif 1H / semaine

120 € / saison ou 45 / trimestre

Tarif 2H / semaine

170 € / 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 02 15 30 24 (Activité hors ARV)

Circuit training tous niveaux

Animateur : Laurent. Idéal pour télétravailleurs et jeunes séniors dans le corps et l'esprit. Cours adaptable en fonction de la condition de chacun

Jeudi

9 H 00 – 10 H 00

Début des cours

19 septembre 2024

Tarif

60 € / trimestre

Inscription

06 72 75 02 73

Zumba

Nouveau

Animatrice : Romy Aminata

Si demande, création de cours Zumba gold en journée pour personnes plus âgées

lundi

18 h 50 – 19 h 50

Début des cours

23 septembre 2024

Tarif

60 € / trimestre

Contact

07 89 94 13 23

Judo enfants

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

Mercredi

Samedi

17h45 – 19 h 00

9 h 30 – 10 h 30

10 h 35 – 11 h 35

Enfants nés 2015 et 2016 (poussins) ; débutants ou non

Baby judo nés en 2019 et 2020

Pré - poussins nés en 2017 et 2018

Début des cours

21 et 25 septembre 2024

Tarif

175 € saison – 1 H semaine

Inscription tél

06 72 75 02 73

Bons CAF acceptés et attestation pour CE sur demande

Danse enfants

Animatrice : Isabelle Le Roy
Professeur de danse, chorégraphe

Jeudi

17 h 45 – 18 h 45

Début des cours

19 septembre 2024

Tarif et inscription

205 € saison

French Cancan

Animatrice : Monica KNAP
Professeur de danse, chorégraphe

Lundi

17 H 45 – 18 H 45

Mercredi

18 H 30 – 20 H 00

Début des cours

18 septembre 2024

Tarif et inscription

Contactez Monica au 06 72 30 30 52