

## Renforcement et entretien 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	24 septembre 2025
Tarif	60 € / trimestre
Inscription	06 72 75 02 73

## Renforcement musculaire sur appareils

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

Lundi	19h – 20h00
Début des cours	22 septembre 2025
Tarif	60 € / trimestre
Inscription	06 72 75 02 73

## Yoga adultes

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

Vendredi	19h – 20h30
Début des cours	26 septembre 2025
Tarif	320 € saison (fractionnable) adhésion perçue séparément
Inscription	06 68 30 57 23 ou sur place

## Pilates adultes

Animatrice : Anne-Cécile MORAILLON ([annepilates.fr](http://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	9h30 – 10h30
Début des cours	19 septembre 2025
Tarif	365 € / 405 € adhésion perçue séparément



# Association des Résidents du Vallona Club ARVitalité

2025-2026

39 -ème saison

## 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](mailto:arv92000@gmail.com)

## Gym

Animateur : Samir MAMOU Coaching sport, santé, loisirs

Mardi

Jeudi

19h15 – 20h15

19h15 – 20h15

Début des cours

23 et 25 septembre 2025

Tarif 1H / semaine

135 € / saison ou 50 / trimestre

Tarif 2H / semaine

200 € / saison ou 70 / 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

9h00 – 10h00

Début des cours

18 septembre 2025

Tarif

60 € / trimestre

Inscription

06 72 75 02 73

## Zumba

Animateur : Eric MARIE-LUCE. Diplômé Zumba

Lundi

18h50 – 19h50

Début des cours

22 septembre 2025

Tarif

180 € / saison

Inscription

06 70 62 61 42 ou sur place

## Judo enfants

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

Mercredi

Samedi

17h45 – 19h

9h30 – 10h30

10h35 – 11h35

Enfants nés 2016  
et 2017

Baby judo nés en 2020  
et 2021

Pré poussins nés en 2018 et  
2019

(poussins) ;  
débutants ou non

Début des cours

24 et 27 septembre 2025

Tarif

175 € saison – 1 H semaine

180 € poussins

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 Débutants

17h00 – 18h00

Jeudi confirmés

18h00 – 19h00

Début des cours

18 septembre 2025

Tarif et inscription

210 € / saison 06 72 75 92 73

## French Cancan

Animatrice : Monika KNAP  
Professeur de danse, chorégraphe

Lundi

16h00 – 17h45

Mercredi

18h30 – 20h00

Début des cours

22 septembre 2025

Tarif et inscription

Contactez Monika au 06 72 30 30 52