

PRÉPAREZ VOS

**INSCRIPTIONS**



Pour pouvoir vous inscrire, vous devez impérativement créer votre compte sur l'application (téléphone ou tablette) "MonClub" avec le code club "jarennes".



Attention, vous devez créer un compte, puis un profil par adhérent

Aidez-vous du tuto!



Ou cliquez sur ce lien

Tuto de création de compte



ACTIVITE	SEANCE			COTISATION (hors adh)	COTISATION 2ème séance
	JOUR	HEURE	LIEU		
<b>- 35 € à partir de la 2ème activité (Gym, forme &amp; Bien-être)</b>					
Activité Physique Adapté	Jeudi	13h30-14h30	salle gym	165 €	130 €
GYM BIEN ETRE ADAPTEE	Jeudi	14h30-15h30	salle gym		
		15h30-16h30			
GYM BIEN ETRE (niveau 1)	Lundi	15h30-16h30	salle violette	130 €	95 €
	Mardi	10h30-11h30	salle orange		
GYM BIEN ETRE (niveau 2)	Lundi	14h30-15h30	salle violette		
	Mardi	9h30-10h30	salle orange		
	Vendredi	11h00-12h00	salle violette		
BODY TONIC	Jeudi	19h15-20h00	salle sport	130 €	95 €
	Samedi	11h00-11h45	salle orange		
CARDIO DANCE	Mardi	19h15-20h15 20h15-21h15	salle orange	165 €	130 €
	Jeudi	20h00-21h00	salle sport		
RENFORCEMENT MUSCULAIRE (Niveau 1)	Lundi	18h00-19h00	salle orange	165 €	130 €
	Jeudi	11h30-12h30			
RENFORCEMENT MUSCULAIRE (niveau 2)	Lundi	18h30-19h30 19h00-20h00	salle violette		
	Jeudi	12h30-13h30	salle orange		
		18h15-19h15			
MULTI FORME	Mardi	12h30-13h30	salle orange	165 €	130 €
CIRCUIT TRAINING (niveau 2+)	lundi	19h30-20h30	salle violette	165 €	130 €
	Vendredi	12h15-13h15	salle sport		
STRETCHING	Jeudi	19h15-20h00	salle violette	130 €	95 €
	Samedi	11h45-12h30	salle orange		
RUNNING RENFO	Mardi	18h30-19h30	EXT	100 €	65 €
RENFO PILATES	Mardi	18h15-19h15	salle orange	175 €	140 €
PILATES (niveau 1)	Lundi	9h30-10h30	salle violette	175 €	140 €
		12h30-13h30			
	Mardi	12h30-13h30	salle orange		
		19h30-20h30			
	Mercredi	18h30-19h30	salle violette		
		20h30-21h30			
	Jeudi	9h30-10h30	salle orange		
		10h30-11h30			
18h15-19h15					
Samedi	18h30-19h30	salle gym			
Samedi	10h00-11h00	salle orange			
PILATES (niveau 2)	Mardi	18h30-19h30 20h30-21h30	salle violette	175 €	140 €
	Mercredi	19h30-20h30	salle orange		
HATHA YOGA	Lundi	18h30-19h30 19h30-20h30	salle gym	195 €	160 €
	vendredi	9h30-10h30			
		10h30-11h30			
VINYASA YOGA	Jeudi	20h00-21h00	salle violette		
	Vendredi	12h15-13h15	salle gym		
SOPHROLOGIE	Mardi	18h30-19h30	salle rose	195 €	160 €