

créneaux ADULTE LA SAINT LOISE 2025-2026

PILATES (PAS DE REMISE INFLATION)

	LIEUX	cotisation 2025-2026 avec licence	années d'âge	reprise des cours	heure/ semaine
Pilates Lundi CHRISTIANA	SAINT LO	210,00 €	18 ans et +	08/09/2025	11 1H00
Pilates Mercredi CHRISTIANA	SAINT LO	210,00 €	18 ans et +	10/09/2025	16 1H00
Pilates Mercredi CHRISTIANA	SAINT LO	210,00 €	18 ans et +	10/09/2025	16 1H00
Pilates Vendredi CHRISTIANA	SAINT LO	210,00 €	18 ans et +	12/09/2025	16 1H00

Une seule fois par semaine

LUNDI	19H30-20H30
CHRISTIANA	1H00

MERCREDI	11H00-12H00
CHRISTIANA	1H00

MERCREDI	19H00-20H00
CHRISTIANA	1H00

VENDREDI	10H00-11H00
CHRISTIANA	1H00

ZUMBA

	LIEUX	années d'âge	reprise des cours	heure/ semaine
ZUMBA LUNDI SOPHIE	AGNEAUX (salle des fêtes)	185,00 €	18 ans et +	08/09/2025 40 1H00
ZUMBA MARDI JULIETTE	SALLE BEAUFILS Aurore-sept oct	185,00 €	18 ans et +	09/09/2025 20 1H00
ZUMBA JEUDI SOPHIE	SAINT LO (Leverrier)	185,00 €	18 ans et +	11/09/2025 30 1H00
ZUMBA VENDREDI JULIETTE	SAINT LO (Leverrier)	185,00 €	18 ans et +	12/09/2025 20 1H00

Deux séances possible. Une séance 185 euros, 2 séances 270 euros

LUNDI	19H30-20H30
SOPHIE	1H00

MARDI	19H30-20H30
JULIETTE	1H00

JEUDI	20H00-21H00
SOPHIE	1H00

VENDREDI	20H30-21H30
JULIETTE	1H00

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

	LIEUX	cotisation 2025-2026 avec licence	années d'âge	reprise des cours	heure/ semaine
RENFO MARDI CHRISTIANA	SAINT LO	190,00 €	18 ans et +	09/09/2025	30 1H00
RENFO JEUDI CHRISTIANA	SAINT LO	190,00 €	18 ans et +	11/09/2025	0 1H00
RENFO VENDREDI CHLOE	CANISY	190,00 €	18 ans et +	12/09/2025	12 1H00

POUR LE SECTEUR RENFO Une ou deux séances possible 190 euros

MARDI	19H30-20H30
CHRISTIANA	1H00

JEUDI	19H30-20H30
CHRISTIANA	1H00

VENDREDI	20H15-21H15
CHLOE	1H00

Deux activités 270 euros, 3 activités 380 euros. (une activité = une couleur)

créneaux COURS GYM FREE STYLE/AGRES/RENFO INDIV LA SAINT LOISE 2025-2026

GYM parkour renfo agres

	LIEUX	cotisation 2025-2026 avec licence	années d'âge	reprise des cours		heure/ semaine		
Gym FREE STYLE Lundi	SAINT LO	220,00 €	12 ans et +	08/09/2025	15	1H15	LUNDI	19H15-20H30
VINCENT/COME							VINCENT	1H15
Gym agres/renfo/parkour 18+	SAINT LO	220,00 €	18 ans et +	11/09/2025	15	1H15	JEUDI	19H15-20H30
COME							COME	1H15

Deux cours possible : un cours 220

GYM URBAINE

	LIEUX	cotisation 2025-2026 avec licence	années d'âge	reprise des cours		heure/ semaine		
Gym FREE STYLE Mercredi	SAINT LO	220,00 €	12-16 ans	10/09/2025	20	1H00	MERCREDI	19H30 20H30
COME							COME	1H00
Gym FREE STYLE Vendredi	SAINT LO	220,00 €	12-16 ans	12/09/2025	20	1H00	VENDREDI	19H15-20H15
COME							COME	1H00

Deux cours possible : un cours 220 euros, 2 cours 300 euros