

# HORAIRES

	Matin	Après-midi
LUNDI		
MARDI		
MERCREDI	10h – 12h	14h30 – 20h30
JEUDI		
VENDREDI		
SAMEDI	10h – 12h	

*Fermeture annuelle:  
Fermeture en Août*

*et pendant les fêtes de fin d'année*

# TARIFS

2021	FERTOIS	EXTERIEURS	C.E FERTOIS	C.E EXTERIEURS	ETUDIANT SCOLARISE A LA FERTE
MOIS	34 €	56 €			
TRIMESTRE	77 €	119 €			
SEMESTRE	131 €	210 €	122 €	195 €	
ANNEE	188,40 €	295,20 €	164 €	254 €	224 €
10 SEANCES	47 €	76 €			
1 SEANCE	5 €	8 €			

# cours collectifs

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	11h00-11h45 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	11h00-11h45 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	11h00-11h45 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	11h00-11h45 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	11h00-11h45 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	11h00-11h30 RENFORCEMENT MUSCULAIRE ou CIRCUIT TRAINING
APRES MIDI	15h30-16h15 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	15h30-16h00 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	15h30-16h15 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	15h30-16h15 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	15h30-16h15 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	
					16h20-16h50 ASSOUPLISSEMENTS	
SOIR	18h00-18h45 RENFORCEMENT MUSCULAIRE		19h00-19h30 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	19h00-20h00 RENFORCEMENT MUSCULAIRE 45 minutes + ETIREMENTS 15 minutes	19h00-19h30 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	19h00-20h00 RENFORCEMENT MUSCULAIRE ou CIRCUIT TRAINING 45 minutes + ETIREMENTS 15 minutes
			19h35-20h20 ASSOUPLISSEMENTS RELAXATION			

## EXTRAITS DU REGLEMENT :

(consultable en intégralité à la salle)

- Chaussures spécifiques et propres
- Serviettes

## MODALITES D'INSCRIPTION :

- Certificat Médical obligatoire
- Justificatif de domicile pour les fertois
- Certificat de scolarité pour les étudiants fertois

# Accès et coordonnées



## Salle de Remise en Forme

## 3 Rue du 14 Juillet

## 61600 LA FERTE MACE

Téléphone: 02 33 30 05 58



Courriel: sports.loisirs@lafertemace.fr

[www.lafertemace.fr](http://www.lafertemace.fr)



