



Association Sports et Loisirs Férollais



vous souhaitez une bonne rentrée et vous rappelez
les activités proposées cette année .

FORUM des ASSOCIATIONS
le SAMEDI 08 SEPTEMBRE 2018 de 14h à 18h
au GYMNASSE DE L' ECOLE DE FEROLLES

POUR LES ENFANTS à partir de 3 ans					
Danses modernes :					
3 - 5 ans		vendredi	de 17h à 18h	12 participants minimum	200 €
6 - 10 ans		lundi	de 17h à 18h	12 participants minimum	200 €
Badminton					
6-10 ans		samedi	de 11h à 12h		35 €
POUR LES ADULTES/ADOS					
Gymnastique					
Entretien		lundi	de 20h30 à 21h30	Tarif pour	
	ou/et	jeudi	de 09h00 à 10h00	pour 1 cours	100 €
Abdos-fessiers		mardi	de 09h00 à 10h00	pour 2 cours	175 €
Cardio Musculation		lundi	de 09h00 à 10h00	au-delà	235 €
	ou/et	samedi	de 10h à 11h30		
Sports Collectifs en salle					
Foot en salle		jeudi	de 19h00 à 20h00		35 €
bad,volley,bask,hand,foot,indica		vendredi	de 19h00 à 20h00		60 €
		en alternance			gratuit si inscription gym
Activités sportives adaptées pour personnes Handicapées					
Gymnastique adaptée					
		mardi	de 10h15 à 11h15	Tarif pour	
				pour 1 cours	75 €
Basket fauteuil					
		mardi	de 11h15 à 12 h15	pour 2 cours	115 €

Dances de Salon				
tango argentin	mercredi	50 mn	de 19h20 à 20h10	Tarif pour 1 cours 180 € 2 cours 290 € 3 cours 390 € 4 cours 490 € forfait illimité 550 €
west coast swing 2/3	mercredi	50 mn	de 20h10 à 21h	
100 % latino <small>équivalent 2 cours</small>	mercredi	1h40	de 21h à 22h40	
salsa	vendredi	50 mn	de 20h10 à 21h	
dances de salon	vendredi	50 mn	de 21h à 21h50	
rock	vendredi	50 mn	de 21h50 à 22h40	
mercredi : niv spécifiques		vendredi : niv intermédiaires		
proposition de soirées interclubs, partenariat avec d'autres villes pour les autres niveaux				

CERTIFICAT MEDICAL de non contre indication à la pratique des activités OBLIGATOIRE
ATTENTION: aucune licence et inscription ne sera prise sans certificat médical

Il faut rajouter aux tarifs annuels ci-dessus : "quel que soit le nombre de section"	
L'adhésion à l'A.S.L.F.	
pour les Férollais	de 14 €
pour les extérieurs	de 22 €
+ la cotisation de la licence FFsportsportous: pour toutes les activités	
sociale	7 €
moins de 18 ans	15 €
plus de 18 ans	26 €
formule Famille (1 ou 2 adultes + 1 , 2 , 3 ou plus enfants -18 ans)	34 €
<i>les inscriptions sont payables à l'année (possibilité de payer en 3 fois)</i>	

REPRISE DES COURS Gym adultes le lundi 24 septembre, **cours adaptés** le mardi 2 octobre
DANSES adultes le mercredi 12 septembre et **Dances enfants** le lundi 17 septembre

DATES ANIMATIONS A.S.L.F (à noter sur vos agendas)	
marche d'automne :	dimanche 14 octobre 2018
soirée asso :	samedi 24 novembre 2018
soirée dansante :	samedi 16 février 2019
animation basket valide/handi	samedi 16 mars 2019
Fête de l'association :	samedi 18 mai 2019
Gala de danse :	samedi 15 juin 2019
marche de fin d'année :	dimanche 30 juin 2019
repas fin d'année:	vendredi 18 juin 2019
adresse du gymnase :	route de Lésigny à Romaine RD 354 entre Lésigny et Ozoir

à bientôt **le Bureau ASLF 2018 / 2019**
renseignements tel : 0160023103 **aslf.sportsetloisirs@club-internet.fr**