



## PLANNING des cours de la saison 2022 / 2023



**Sportez-vous bien tout au long de l'année !**

QUOI	QUAND	OU
<b>PERFECT BODY</b> Renforcement musculaire global avec petit matériel ou au poids de corps	Lundi 8h30 - 9h15	(Maison des Associations) *MDA 1 <sup>er</sup> etg ou rdc
<b>GYM DOUCE</b> Type Pilates . Pilates - ball	Lundi 9h15 – 9h55	*MDA 1 <sup>er</sup> etg
<b>LATINO 'FIT</b> dances latines fitness	Lundi 19h30 - 20h30	MDA rdc
<b>GYM DOUCE</b> Types Pilates & Stretching	Lundi 20h30 - 21h15	MDA rdc
<b>X-TREM CAF</b> Cuisses Abdos Fessiers avec step et/ou petit matériel	Mardi 19h30 - 20h25	MDA 1 <sup>er</sup> etg
<b>STEP – BOXE</b> Mouvements et enchaînements cardio et renfo « fun » sur step	Mardi 20h35 – 21h15	MDA rdc
<b>CHATTERBUS</b> 0 – 3 ANS 4 – 7 ANS Activités ludiques enfants en anglais motricité, chants	Mercredi 10h00 – 10h45 Mercredi 11h00 - 11h45 hors vacances scolaires	MDA rdc
<b>SWISSBALL MIX</b> Un mix d'exercices avec gros ou petit ballon	Jeudi 17h45 – 18h30 22 Sept- 15 Juin. En extérieur après cette date jusque début Juillet.	CJC (Centre Jeunesse Culture, Léon Blum)
<b>PILO -BOXE</b> Mouvements et enchaînements cardio et renfo « fun »	Jeudi 18h30 – 19h15 22 Sept- 15 Juin. En extérieur après cette date jusque début Juillet.	CJC
<b>COCKTAIL DE 3 COURS DE FITNESS</b>	1 samedi par mois Sept-Juillet 9h30 - 11h30	MDA rdc et/ou 1 <sup>er</sup> etg

## Licence + cotisation annuelle – forfaits adultes

- Formule 1 « **Cour Fit** » le cours unique hebdomadaire au choix = **104.94€**
- Formule 2 « **PelMel Twin** » le forfait pour deux cours d'affilés = **164.68€**
- Formule 3 « **Bougez Fité** » l'abonnement pour tous les cours en illimité = **216.18€**

## CHATTERBUS POUR ENFANTS

**Licence + cotisation annuelle : = 164.68€**

Contactez- nous pour nos autres forfaits enfants et famille

Pour tous renseignements ☎ : 06 78 31 27 67

@ : [pelmelsports@gmail.com](mailto:pelmelsports@gmail.com)

Facebook : PelMel Sports

Lien des inscriptions en ligne

<https://app.joinly.com/app/member/web-site/62f25ddb696a470007dd4d09>

**A noter : -**

Les cours se déroulent hors vacances scolaires. En dehors de ces dates, les cours auront lieu la 1ere semaine des vacances .

Au delà de ces dates, vous pourrez accéder à une masterclass ponctuelle s'il y a suffisamment de demande ; à moindre coût et sur réservation.

Les cours du samedi se dérouleront aux dates suivantes :

24/09 - 22/10 - 26/11 - 28/01 - 25/02 - 25/03 - 22/04 - 27/05 - 24/06 - 22/7

**MDA** : Maison Des Associations, 19 rue de Wicardenne Boulogne sur Mer

**CJC** : Centre Jeunesse Culture, 42 boulevard Chanzy Boulogne sur Mer

**Tenue adaptée** : baskets, serviette, tapis, bouteille d'eau de rigueur pour une pratique au top ! Les steps et swissballs de prêt sont disponibles avec caution (40€ & 8€)

L'association PelMel Sports  
vous souhaite  
une excellente saison sportive !