



ACTIVITÉS 2026-2027

Adhésion obligatoire à Familles Rurales (une carte par famille à 32€)

L'ensemble de nos activités d'intérieur se déroule à la salle des fêtes de Marcenod. Seul le point de rendez-vous de la marche nordique se situe devant le stade.

Séances découvertes :

mardi 8 septembre

NOUVEAUTÉ

STRETCHING POSTURAL

Méthode Moreau® : étirement et renforcement des muscles posturaux



Mardi **14h00 - 15h00**
30 cours : 140 €

Animé par Geradine VEYRET

KIDS MOOV

Atelier d'éveil corporel ouvert aux filles comme aux garçons (né en 2021, 2022 et 2023*)

Mardi **17h15 - 18h00**
30 cours : 110 €

STREET DANCE

Hiphop, modern jazz, raggaeton, ragga girly ...

Groupe Enfant
(né en 2020, 2019, 2018 et 2017*)
Mardi **18h00 - 19h00**

Groupe Ado
(né à partir de 2016*)
Mardi **19h00 - 20h00**

30 cours : 115 €

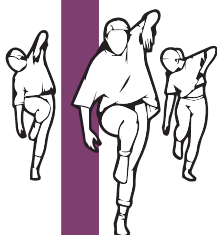
* La répartition des âges est susceptible d'être modifiée en fonction des effectifs

CARDIO SCULPTE

Cardio – renforcement musculaire

Mardi **20h00 - 21h00**
30 cours : 140 €

Animé par Laure MACHADO



jeudi 10 septembre

AIDE MÉMOIRE

Jeux ludiques, ateliers, échange ...

1 jeudi par mois
de **14h30 - 16h30**

10 cours : 20€

Animé par Marilou SABLIER



PILATES

Pilates, musculation posturale, cardio orienté santé du corps

Jeudi **18h00 - 19h30**
ou **19h30-21h00**

30 cours : 170€

Animé par Nicolas GONON



samedi 12 septembre

MARCHE NORDIQUE

Marche, initiation course d'orientation, renforcement musculaire

1 samedi par mois
de **9h00 - 11h00**

10 cours : 55 €

Animé par Mikaël PHILIS



Des questions contactez-nous :

activitesafrmarcenod@gmail.com ou contacter Audrey au 0672645691