



71 AVENUE DE L'ALLIER 63800 COURNON
 TEL. 04 73 84 62 28 - FAX 04 73 84 65 99
 Mail : centredeloisirs-cournon@wanadoo.fr
 Site : www.centredeloisirs-cournon.org

SAISON 2023/2024

SPORTS avec LICENCE UFOLEP R2

CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & AVANT		40,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2007 & APRES	1ER ENFANT	30,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2007 & APRES	2EME ENFANT	30,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2007 & APRES	3EME ENFANT	20,00 €
LICENCE NES EN 2006 ET AVANT		9,46 €
LICENCE NES DE 2007 A 2012		8,00 €
LICENCE NES EN 2013 ET APRES		5,49 €

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

**RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS A PARTIR DU MARDI 29 AOUT 2023 SAUF EXCEPTION
 POUR LES NOUVEAUX : 2 SEANCES D'ESSAI OFFERTES AVANT INSCRIPTION SAUF EXCEPTION**

PIECES A FOURNIR A L'INSCRIPTION

POUR TOUS

1 CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE (voir REGLEMENT INTERIEUR : modalités d'inscription)

POUR LES MOINS DE 18 ANS

UNE ATTESTATION DE QUOTIENT FAMILIAL (afin de bénéficier éventuellement du tarif modulé si votre Quotient Familial le permet et si vous ne bénéficiez pas déjà du pass' loisirs ces aides n'étant pas cumulables)

REGLEMENT PAR CARTE BANCAIRE à prioriser sauf impossibilité majeure

ACTIVITES PIEDS POINGS & HIIT

ACTIVITE 5 ANS & + 1 SEANCE PAR SEMAINE

100,00 €

REPRISE LUNDI 18 SEPTEMBRE 2023

MINIMUM REQUIS 20 PERSONNES PAR SEANCE

JOURS	HEURES	ACTIVITES	LIEUX	ANIMATEUR
LUNDI	18H00-19H00	FITBOXING + 12 ANS	CENTRE DE LOISIRS GRANDE SALLE	ROBERT PENARROYA
	19H00-20H00			
MERCREDI	17H30-18H30 <small>NOUVEAU CRENEAU</small>	KIDBOXING 5-12 ANS (*)		
	18H30-19H30	HIIT + 15 ANS (*)		
SAMEDI	10H00-11H00	HIIT BOXE + 15 ANS		
	11H00-12H00	KIDBOXING 5-12 ANS		

Le **fitboxing** est de la **boxe fitness** pieds poings sur sacs de frappe **ACCESSIBLE A TOUS**. Défolement garanti et **renforcement** de tout le corps / Le **kidboxing** est de l'initiation à la **boxe pieds-poings** pour enfants **sous forme éducative et sur sac de frappe**. Alliant **travail physique et coordination**, on stimule l'ensemble du corps avec un judicieux **mélange de boxe et de gym**. C'est un **éveil aux sports de combat** et une **découverte de ses capacités physiques** / Le **HIIT "HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING"** est un entrainement de condition physique sous forme de mini-circuits training visant à améliorer la forme, idéal pour brûler les graisses et **"évolutif"** chaque semaine : **avec matériel, sans matériel, avec sangles de suspension...** / Le **HIIT boxe** est un **travail de condition physique spécifique boxe OUVERT A TOUS**. C'est de la **frappe pieds poings sur des sacs en mousse à densité différente**. Ca défole, ça tonifie tout en améliorant sa condition physique

(*) NOUVEAUTE : SE PRE-INSCRIRE / ESSAIS LES 20 & 27 SEPTEMBRE 2023 SI EFFECTIFS SUFFISANTS