

Activités Sportives Educatives & Culturelles - ASEC



Inscriptions 2014 : Septembre & octobre tous les Lundis à partir du 2/9/2013 et tous les Jeudis à partir du 5/9/2013 de 16 H à 19 H 30

Au bureau : 7, Rue Jean Dagnaux 71 000 MACON - 2ème étage - Maison Œuvre de la jeunesse

Sportez-vous bien ! Pour seulement 2,37 € de l'heure, jusqu'à 5 heures de sport par semaine !

Activités physiques saison 2013 - 2014

MARCHE NORDIQUE

- en séances illimitées de 2 h : **3,78 €/l'heure soit 265 € /35 semaines,**

- le samedi matin - séance de 2 h : **3,83 €/l'heure soit 230 € /30 semaines,**

Séance découverte **15 € bâtons compris**

Location de bâtons **2 € la paire/séance**

GYM COOL / TONIC - séance d'1 h 6,63€/l'heure, soit 199 € /30 semaines

GYM DYNAMIC-SENIOR - séance d'1 h 6,63 €/l'heure, soit 199 € /30 semaines

FORFAIT «SPORTEZ VOUS BIEN» MARCHE NORDIQUE +GYM COOL 71 ou GYM DYNAMIC-SENIOR

Soit 4 à 5 h d'activités physiques par semaine **2,37 €/l'heure, soit 415 € /35 semaines**

Licence fédérale ----- **24,20 €**
+ Adhésion ASEC (une gratuite pour couple) **23 €**

+ Certificat médical Obligatoire à l'inscription

Planning des activités

MARCHE NORDIQUE dans la campagne mâconnaise :

Lundi : 14 H 00
Mardi : 17 H 45
Mercredi : 9 H 30
Jeudi : 9 H 30
Samedi : 9 H 45

Séances d'initiation à la marche nordique, semaine 37 :

Mardi 10/9/2013 à 17 H 45 à MACON – Parcours PAPA
Mercredi 11/9/2013 à 9 H 30 à MACON – Parcours PAPA
Jeudi 12/9/2013 à 9 H 30 à CHAINTRE - Parcours sportif
Samedi 14/9/2013 à 9 H 45 à CHAINTRE – Parcours sportif

GYM COOL / TONIC :

Au gymnase Mathieu - Annexe Mairie rue Mathieu

Lundi : 18 H 15

GYM DYNAMIC-SENIOR :

Salle DOJO des Saugeraiis

Mardi : 9 H 15

Reprise semaine 38 pour tous les cours