



COURS DE SPORT

Cours de SPORT : Guillaume BECCHERLE

. **Les cours de tennis** pourront se pratiquer en groupe ou en individuel. Le matériel est fourni même si sa propre raquette peut devenir utile et susciter une envie par la suite. Les cours seront adaptés au public dans l'objectif d'une progression tout en se faisant plaisir. Les cours ne seront pas pratiqués pendant les vacances scolaires et selon le climat.

. **Les cours d'athlétisme** permettront d'accéder à différents sports (course, saut, lancer, perche, endurance, etc.) afin de parfaire sa motricité générale tout en s'amusant à travers différents jeux et ceci même pour les plus jeunes.

. **Les cours de remise en forme** concernent les adultes cherchant une activité physique. Ceux-ci seront variés et cibleront l'ensemble des bienfaits (tonus musculaire, endurance, renforcement, souplesse, équilibre, gainage, etc.) Tout en s'adaptant à votre demande et envie.

. **Les cours de foot** visent une initiation pour les plus jeunes et un perfectionnement selon le niveau des participants. Cela reste du loisir.

TENNIS

POUR LES JEUNES A PARTIR DE 5 ANS

DUREE : 1H

CRENEAUX : MERCREDI DE 13H30 A 16H30

POUR LES ADULTES ET COURS PARTICULIER SE RENSEIGNER PAR TELEPHONE OU MAIL

ATHLETISME

POUR LES ENFANTS A PARTIR DE 4 ANS

CRENEAUX : MERCREDI DE 11H15 A 12H15

REMISE EN FORME

POUR LES ADULTES

CRENEAUX : LUNDI DE 18H A 19H30

FOOTBALL

POUR LES ENFANTS A PARTIR DE 4 ANS

CRENEAUX : JEUDI DE 17H A 18H15

TARIFS A LA SEANCE

COURS INDIVIDUEL : 15EUROS

COURS EN GROUPE : 5EUROS

INSCRIPTION A L'ASSOCIATION : 15EUROS

ASSOCIATION « DE LA BALLE »

N° RNA : W303001848

Rue Bonal
30460 LASALLE

Tel : 06/86/96/12/16

Mail : rasbecc@yahoo.fr

