

Reprise des activités lundi 14 septembre



**2 salles de sport
en centre-ville**

LA CLEF
78 SAINT-GERMAIN-EN-LAYE



Cours de fitness & bien-être



Séance d'essai gratuite dans la limite des places disponibles

PLANNING DES COURS SPORT, FITNESS ET BIEN-ÊTRE - DURÉE DES COURS : 1H

Gym renforcement Cuisses, abdos fessiers

Lundi	● 9h	● 18h30	
Mardi	● 9h		
Jeudi	● 9h	● 10h	● 18h30

Gym traditionnelle

Samedi	● 9h30	● 10h30	
--------	--------	---------	--

Zumba Fitness

Lundi	● 20h30		
Mercredi	● 9h	● 10h	
Samedi	● 11h30	● 12h30	

Pilates

Lundi	● 9h Débutant	● 10h Intermédiaire I
Jeudi	● 9h Intermédiaire II	● 10h Débutant

Gym posturale Abdos et dos

Vendredi	● 9h
----------	------

Gym Bien-être

Mardi	● 10h
-------	-------

Step

Lundi	● 19h30
-------	---------

Kick'n Fit

Jeudi	● 19h30
-------	---------



Intervenants

- Audrey Laou Hap
- Benjamin Viel
- Eliane Brunet
- Isabelle Catelion
- Camille Ajo
- Julia Borovkov
- Ismail Ichaoui

Stretching

Lundi	● 10h
Jeudi	● 20h30
Vendredi	● 10h

TARIFS

1h de cours

- St-Germain 210€
- hors St-Germain 245€

CHACQUE PARTICIPANT AUX
ACTIVITÉS S'ACQUITTE D'UNE
ADHÉSION À L'ASSOCIATION
DE 20€ (15€ POUR LES
ENFANTS DE MOINS DE 12 ANS)

FORFAITS HORS SAMEDI

1h de gym

- + 1h de stretching :
- St-Germain 350€
- hors St-Germain 410€

Cours illimités

- Gym, Step, Kick'n Fit :
- St-Germain 290€
- hors St-Germain 352€

1h de Pilates + cours illimités

- Gym, Step, Kick'n Fit :
- St-Germain 460€
- hors St-Germain 520€

1h de stretching + cours illimités

- Gym, Step, Kick'n Fit :
- St-Germain 450€
- hors St-Germain 510€

Yoga - Cours d'1h

Mardi*	● 18h	● 19h	● 20h
Mercredi	● 9h	● 10h	

* Au Club Louis XII, 2 rue d'Alsace à Saint-Germain

Feldenkrais Travail sur le mouvement

Mardi	● 19h (1h)
Samedi	● 16h30 (3h 1 fois/mois)

Intervenants

- Gertraud Hutterer
- Jérôme Pisani

TARIFS YOGA

1h de cours

- St-Germain 395€
- hors St-Germain 455€

CHAQUE PARTICIPANT AUX ACTIVITÉS S'ACQUITTE D'UNE ADHÉSION À L'ASSOCIATION DE 20€ (15€ POUR LES ENFANTS DE MOINS DE 12 ANS)

TARIFS FELDENKRAIS

1h de cours

- St-Germain 285€
- hors St-Germain 357€

3h par mois

- Séance 45€

Forfaits séances 3h par mois

- 5 séances par saison 190€
- 9 séances par saison 320€

CHAQUE PARTICIPANT AUX ACTIVITÉS S'ACQUITTE D'UNE ADHÉSION À L'ASSOCIATION DE 20€ (15€ POUR LES ENFANTS DE MOINS DE 12 ANS)

*Programme varié
sur toute la semaine*

*Intervenants diplômés
dans leur spécialité*

*Cours sur place au
46 rue de Mareil
sauf yoga le mardi soir*

*Possibilité de
choisir un forfait*



Séance d'essai gratuite

Dans la limite des places disponibles

LA CLEF
CULTURE, LOISIRS ET FORMATION

Prénom, Nom

E-mail

Activité

Coupon détachable à remettre à l'intervenant avant le début de la séance

La CLEF propose aussi des cours de Tennis et Shorinji Kempo

TENNIS

RACHID MANOU

Cours collectifs de six élèves sur le court de La CLEF (en extérieur, dans le parc). Plaisir du jeu et perfectionnement de la technique.

De 6 à 12 ans

- mercredi 13h30 à 16h30
- samedi 14h30 à 16h30

Tarifs

- St-Germain 260€^(1h)
- hors St-Germain 325€^(1h)

Test de niveau obligatoire les 9 et 12 septembre

Ados et adultes

- samedi 12h30 tous niveaux adultes, 13h30 tous niveaux ados et adultes

Tarifs

- St-Germain 408€^(1h)
- hors St-Germain 460€^(1h)

Forfait

Accès illimité au court de tennis : 150€ Par saison



SHORINJI KEMPO ART MARTIAL JAPONAIS

MAÎTRE OSAKA, FRÉDÉRIC ANSCOMBE^(a), SACHA GENTILHOMME^(b)

Le Shorinji Kempo est à la fois un art martial traditionnel et un système d'autodéfense efficace. Accessible à tous, sa pratique ne nécessite ni force ni souplesse particulière. Chacun peut progresser à son rythme et améliorer son équilibre, sa coordination et repousser ses limites en termes de souplesse, d'endurance et de condition physique. Cette pratique comporte de multiples aspects : coups de poing, coups de pied, dégagements, projections ou immobilisations sur des saisies. Cette richesse technique prépare à être confronté à tous les aspects de l'autodéfense et à réagir efficacement en cas d'agression. Ce n'est pas qu'un travail physique, il inclut un aspect philosophique dans la pratique à travers plusieurs principes, notamment l'importance du travail à deux.

De 9 à 12 ans

- mardi 18h30^(b)

Tarifs

- St-Germain 215€^(1h)
- hors St-Germain 290€^(1h)

Ados et adultes

- mardi 19h30^(a) tous niveaux
- vendredi 19h30^(a) tous niveaux

Tarifs

- St-Germain 285€^(2h), 450€^(2x2h)
- hors St-Germain 335€^(2h), 540€^(2x2h)

Adhésion individuelle

Fédération Française de Kempo : 45€ Par saison



La CLEF c'est une association qui propose aussi des cours de danse, arts plastiques, cirque, musique, théâtre, langues, archéologie et ateliers d'écriture

Demandez la brochure 2015-2016

