

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
-------	---------



## Stretching

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

## Intervenants

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

## 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€<sup>(1h)</sup>
- hors St-Germain 325€<sup>(1h)</sup>

**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€<sup>(1h)</sup>
- hors St-Germain 460€<sup>(1h)</sup>

#### Forfait

Accès illimité au court de tennis : 150€ Par saison



## SHORINJI KEMPO ART MARTIAL JAPONAIS

### MAÎTRE OSAKA, FRÉDÉRIC ANSCOMBE<sup>(a)</sup>, SACHA GENTILHOMME<sup>(b)</sup>

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<sup>(b)</sup>

#### Tarifs

- St-Germain 215€<sup>(1h)</sup>
- hors St-Germain 290€<sup>(1h)</sup>

#### Ados et adultes

- mardi 19h30<sup>(a)</sup> tous niveaux
- vendredi 19h30<sup>(a)</sup> tous niveaux

#### Tarifs

- St-Germain 285€<sup>(2h)</sup>, 450€<sup>(2x2h)</sup>
- hors St-Germain 335€<sup>(2h)</sup>, 540€<sup>(2x2h)</sup>

#### 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

