

## Pour tout renseignement :

Agnès HUBERT : 0475/837.949

heredia.heron@gmail.com  
LE HEREDIA

RPM : 867.346.977 (région wallonne)

## Le comité :

Nathalie FOGLI : natfabf@hotmail.fr

Ariette RADU : a.radu@skynet.be

Agnès HUBERT : voir ci-contre

Rue Saint-Martin, 9B  
4217 HÉRON

Saison 2019/2020

## COTISATION ANNUELLE :

(affiliation et assurance comprises)

Dont minimum 20 € à payer après le 2<sup>ème</sup> cours

1h / Semaine = 120€ /an

1h Trampo-Jump = 150€ /an

1h30 / semaine = 160€ /an

1 supplémentaire = 80€ /an

1h30 supplémentaire = 120€ / an

3<sup>ème</sup> membre domicilié à la même adresse = 80€ /an

4<sup>ème</sup> membre domicilié à la même adresse = 70€ /an

Tarif dégressif à partir de janvier 2020

Cotisation à payer pour le 31/10/2019

COMPTE FORTIS : Club Hérédia - BE18 0014 3887 5465

DU 16/09/2019 AU 21/09/2019 : ESSAI GRATUIT !



# LE HEREDIA

Gym & Danse  
à Héron

Le club  
familial  
qui vous  
va bien

Reprise des cours le 16 septembre 2019

Inscriptions avant le cours

Souper annuel le 5/10/2019 Bienvenue à tous !

sur réservation

# HORAIRE DES COURS

## Lundi

18h00 à 19h00 : Abdos-fessiers (soft)  
19h00 à 20h00 : Latino-Fitness  
20h15 à 21h15 : Abdos-fessiers (intense)

## Mardi:

19h30 à 20h30 : Sophr-Ô-Dance  
(lâcher prise en mouvement et musique)

## Mercredi

09h00 à 10h30 : Cardio-muscu-étirements (30' de chaque)  
15h00 à 16h00 : Jazz éveil (5-7 ans)  
16h00 à 17h00 : Jazz éveil (8-10 ans)  
18h30 à 19h30 : Jazz (+13 ans)  
19h30 à 21h00 : Jazz (ados/adultes)

## Jeudi

10h00 à 11h00 : Stretching  
19h15 à 20h15 : Body Sculpt (ados/adultes)  
20h15 à 21h30 : Trampo-Jump (ados/adultes)

## Vendredi

09h00 à 10h00 : Fitness-dance  
10h00 à 11h00 : Pilates (respiration-souplesse-coordination et maintien)  
17h30 à 18h30 : Hip-Hop (àpd. 10 ans)  
18h30 à 19h30 : Afro-Ragga (àpd. 10 ans)  
19h30 à 20h30 : Girly (ados/adultes)

## Samedi

09h00 à 10h00 : Baby-gym (1 an - 2 ans ½)  
10h00 à 11h00 : Psychomotricité (2 ans ½ - 3 ans ½)  
11h00 à 12h00 : Psychomotricité (3 ans ½ - 4 ans ½)  
12h00 à 13h00 : Gym (4 ans ½ - 5 ans ½)  
13h00 à 14h00 : Gym (5 ans ½ - 8 ans)  
14h00 à 15h00 : Gym (groupe 1 : + 8 ans)  
15h00 à 16h30 : Gym (groupe 2 : + 8 ans)