

émergence

Rez-de-chaussée du Gymnase Pauline Kergomard
Rue Marie Lemasson, 76620 LE HAVRE
Tel : 02.35.54.11.07

www.emergence-asso.fr mail : emergence5@wanadoo.fr

Facebook : Emergence Le Havre

<u>Activités</u>	<u>Tarif 1 an</u>	<u>Tarif 6 mois</u>	<u>Tarif 1 mois</u>
Musculation (à partir de 15 ans) <ul style="list-style-type: none">Accès illimité aux appareils de cardio et de musculationAccès aux cours collectifs de remise en forme (circuit training, Zumba, Souplesse et Résistance, Aéroboxe ...)	105 €	70 €	40 €
Boxe (anglaise, française, kick boxing) <ul style="list-style-type: none">Moins de 18 ansPlus de 18 ans (licence comprise)	130 € 140 €	95 € 105 €	
Grappling	105 €		
Formule boxe + grappling (à partir de 15 ans)	200 €		
Formule grappling + musculation (à partir de 15 ans)	180 €		
Formule boxe + musculation (à partir de 15 ans)	180 €	125 €	
Formule boxe + grappling + musculation	280 €		
Danse (à partir de 8 ans)	105 €		

A savoir : - Nous acceptons les règlements en chèques et en espèces (pas de CB).

- Vous pouvez régler avec deux chèques qui seront débités aux dates de votre choix.
- Tout règlement partiel en espèces devra être complété par un chèque de caution qui sera ensuite échangé contre des espèces.
- Le **Pass Jeunes 76** concerne les enfants nés entre le 16/09/2002 et le 31/12/2012 : réduction de 60 € pour les adhésions annuelles boxe sur présentation de l'attestation CAF du versement de l'Allocation Rentrée Scolaire. Ce dispositif est possible jusqu'au 31 mars 2019.
- Vous pouvez utiliser les **Bons Temps Libre (BTL)** de la CAF pour payer les adhésions boxe annuelles de vos enfants. Il faudra nous communiquer votre numéro d'allocataire.

Conditions d'inscription :

Certificat médical et le règlement de l'activité

Nous ne procéderons à aucun remboursement.

Pour toutes les activités, serviette et tenue de sport sont obligatoires.

Pour la boxe, prévoir : gants, protège-dents, coquille, corde à sauter, bandes et protèges-tibias

+ des chaussons type rythmiques pour les cours des enfants qui devront arriver en tenue de sport.

Les horaires – A partir de Septembre 2019

MUSCULATION

Lundi : 9h-20h30
Mardi : 9h-12h / 16h30-20h30
Mercredi : 9h-12h / 14h-16h30
Jeudi : 9h-12h / 16h30-20h30
Vendredi : 9h-15h30
Dimanche : 10h30-13h

ZUMBA

Lundi : 9h45-10h45 et 17h15-18h15
Mardi : 9h45-10h45
Mercredi : 9h45-10h45
Jeudi : 9h45-10h45
Vendredi : 9h45-10h45

Aéroboxe

Vendredi : 14h-15h

Circuit training

Mardi : 10h45-11h45
Mercredi : 10h45-11h45
Jeudi : 10h45-11h45
Vendredi : 10h45-11h45

SAUNA

Hommes : tous les matins de 10h à 12h
Femmes : Lundi : de 10h à 13h30
Mardi : de 10h à 12h
Mercredi : de 10h à 12h
Jeudi : de 18h à 19h30
Vendredi : de 15h15 à 16h30
Dimanche : de 11h à 12h30

Tous les adhérents adultes ont accès au sauna dans la limite des places disponibles, sauf contre-indication médicale

Souplesse et Résistance

Lundi : 17h30-18h30
Jeudi : 17h30-18h30
Vendredi : 10h45-11h45

Renforcement musculaire

(Cardio / step / gym douce...)

Lundi : 14h30-15h30 / 18h30-19h30
Mardi : 18h30-19h30
Jeudi : 18h30-19h30
Vendredi : 14h-15h

Abdos-Fessiers

Lundi : 15h30-16h30

BOXE Adultes (à partir de 13 ans)

Lundi : 18h30-20h
Mardi : 18h30-20h
Jeudi : 18h30-20h
Dimanche : 11h-12h30

BOXE Enfants

Mardi : 17h30-18h30 (7-9 ans)
Jeudi : 17h30-18h30 (9-12 ans)

Grappling

Lundi : 18h30-20h
Jeudi : 18h30-20h

DANSE

Hip Hop / Ragga Dance Hall

Mercredi : 14h15-15h15 (7-12 ans)
Mercredi : 15h15-16h15 (13-18 ans)