

# Émergence

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

[www.emergence-asso.fr](http://www.emergence-asso.fr) mail : [emergence5@wanadoo.fr](mailto:emergence5@wanadoo.fr)

Facebook : Emergence Le Havre

<b>Activités</b>	<b>Tarif 1 an</b>	<b>Tarif 6 mois</b>	<b>Tarif 1 mois</b>
<b>Musculation (à partir de 15 ans)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Accès illimité aux appareils de cardio et de musculation</li><li>Accès aux cours collectifs de remise en forme (circuit training, Zumba, Aéroboxe ...)</li></ul>	105 €	70 €	40 €
<b>Boxe (anglaise, française, kick boxing)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Moins de 18 ans</li><li>Plus de 18 ans (licence comprise)</li></ul>	130 € 140 €	95 € 105 €	
<b>Grappling</b>	105 €		
<b>Formule boxe + grappling (à partir de 15 ans)</b>	200 €		
<b>Formule grappling + musculation (à partir de 15 ans)</b>	180 €		
<b>Formule boxe + musculation (à partir de 15 ans)</b>	180 €	125 €	
<b>Formule boxe + grappling + musculation</b>	280 €		
<b>Danse (à partir de 8 ans)</b>	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.
- Nous acceptons la **carte Atouts Normandie** pour les adhésions boxe des lycéens.

**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 2020

### **HORAIRES DE LA SALLE (ET DE LA 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

### **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 (6-8 ans)  
**Mercredi :** 15h15-16h15 (9-12 ans)