ACTIVITES au FORUM (Bayonne) – EL HOGAR et HAITZ PEAN (Anglet) – MIGRON (Biarritz)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
FORUM : Nina *Gym Santé Adaptée* 9H - 9H55	**FORUM : Bernard** *Gym douce* 8H40 - 9H50	**FORUM : Isabelle** *Stretching* 9H - 10H00	**FORUM : Nina** *Pilates Petits matériels* 9H - 9H55	**FORUM : Elodie** *Renforcement musculaire* 8H10 – 9H10
FORUM : Nina *Pilates fondamental* 10H - 10H55	**FORUM : Joëlle** *Hatha Yoga/ Yoga avancé* 10H15- 11H45	**FORUM : Joëlle** *Hatha Yoga* 10H30- 12H00	**FORUM : Nina** *Pilates Fondamental* 10H - 10H55	**FORUM : Elodie** *Renforcement musculaire* 9H15 – 10H15
FORUM : Fadila *Qi Kong* 11H - 12H30	**FORUM : Mich et Viviane** *Danses solo : Débutant avancé* 14H30 - 15H45	**FORUM :Caroline** *Chantons ensemble* 14H30 – 16H30	**FORUM : Nina** *Gym Danse Adaptée* 11H - 12H00	**FORUM : Gde salle : Mich** *Danses solo : Avancé* 16H - 17H15
FORUM : Elodie *Stretching* 14H30 - 15H30	**FORUM : Joëlle** *Hatha Yoga/Yoga Nidra* 17H00 - 18H15	**FORUM : Joëlle** *Hatha Yoga Yoga* Nidra 17H- 18H15	**Salle Migron : Btz Maria Isabel** *Espagnol Débutant avancé* 14H – 15H30	**FORUM : Petite salle : Viviane** *Danses solo : Avancé* 16H - 17H15
FORUM : Elodie *Stretching* 15H35 - 16H35	**PLEIN AIR : Michèle, Ahmed et Zab** *Marche Loisir* Après-midi	**PLEIN AIR : Elodie** *Marche Nordique* 9H – 10H00	**Salle Migron : Btz** Maria Isabel *Espagnol Confirmé* 15H30– 17H00	
EL HOGAR : Elodie *Gym* 11H15 à 12H15	**EL HOGAR :S. 4 Alain et Colette** *Tarot* 14H00 à 18H00	**EL HOGAR :S. 4 Maguy** *Duplicate* 14H30 à 18H00	**EL HOGAR :S. 3 Maguy** *Scrabble* 14H30 à 18H00	HAITZ PEAN : **Nina** *Gym Santé* 9H -10H
EL HOGAR :S. 3 Maguy : *Scrabble* 14H30 à 18H00			**EL HOGAR :S. 4 Alain et Colette** *Tarot* 14H00 à 18H00	

ACTIVITES A LA MAISON POUR TOUS - ANGLET

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Italien Interm.: **Ilaria** : 9H -10H Salle Cyrano	*Dessin-Peinture acrylique* : **Marc** 9H – 11H50 Salle Ramuntxo	*Italien Faux déb* : **Ilaria** : 9H30-11H Salle Cyrano		*Espagnol débutant* **Maria Isabel** 9H – 10H20 Salle Chiberta
Italien Confirmé : **Ilaria** : 10H30-12H Salle Cyrano	*Couture* : **Ghislaine** 9H-12H Salle Irun			*Espagnol : Débutant avancé* **Maria Isabel** 10H30 – 11H30 Salle Chiberta
Espagnol Convers : **Maria Isabel** 14H- 15H25 Salle Irun	*Italien Confirmé* : **Ilaria** : 10H30-12H Salle Chiberta	*Couture Acces* : **Ghislaine** 14H-17H Salle Cyrano	*Dessin* : **Gloria** 14H -15H30 Salle Ramuntxo	*Espagnol G2 : Débutant Interm.* **Helga** 9H – 10H30 Salle Irun
Anglais Convers: **Françoise** 14H -15H Salle Chiberta	*Espagnol Convers:* **Maria** 14H- 16H Salle Chiberta		*Peinture acryli:* **Gloria** 15H35 -17H30 Salle Ramuntxo	*Espagnol G3 : Niveau supérieur Convers. Gram.* **Helga** 10H30 – 11H55 Salle Irun
Anglais Convers : **Françoise** 15H30 -16H25 Salle Irun		*Belote* : **Mich-A.Marie S.** 14H -17H00 Salle Ramuntxo		
Anglais Faux Début : **Yasmine** 15H30 – 16H45 Salle Chiberta		*Canasta* : **Maïté-A.Marie P.** 14H -17H00 Salle Konna 1er – 3ième – 5ième du mois	*Broderie/Couture:* **Trini - Christine** 14H-17H Salle Konna	*Anglais G1 : Débutant avancé* **Helga** 14H – 15H15 Salle Irun
Anglais Convers: **Françoise** 16H30 -17H30 Salle Irun		*Autour des livres* : **Anne Marie** 15H – 17H30 Salle Konna 2ième et 4ième du mois		*Anglais G2 : Moyen – Convers. Facile* - **Helga** 15H15 – 16H45 Salle Irun
Couture Acces.: **Ghislaine -** 14H-17H Salle Sutar				*Allemand :Débutant* **Helga** 16H50 – 18H00 Salle Irun
Informatique : **Marie-Lou- J.Michel** 14H -17H00 Salle Ramuntxo				

DETAILS TARIFS

PRIX DE L'ADHESION : 30 € POUR UNE PERSONNE ET 50 € POUR 1 COUPLE

FAIRE CHEQUE POUR ADHESION à l'ordre d'Anglet Accueille soit 30 € ou 50 € (couple)

Attention, l'adhésion ne sera pas remboursée

- **ACTIVITES A 100 € :**

HATHA YOGA / YOGA NIDRA– HATHA YOGA DOUX - STRETCHING – PILATES FONDAMENTAL ET PILATES PETIT MATERIEL – QI GONG – RENFORCEMENT MUSCULAIRE- GYM DANSES ADAPTEES- GYM SANTE ADATPEE - PEINTURE ACRYLIQUE – DESSIN – MARCHE NORDIQUE - ESPAGNOL – ITALIEN – ANGLAIS- ALLEMAND

Faire un autre chèque pour les activités à l'ordre d'Anglet Accueille.

Si plusieurs activités, Tarif ci-dessous :

1 activité 100 € - 2 activités 150 € - 3 activités 200 € - 4 activités : 250 €

- **ACTIVITES A 40 € :**

INFORMATIQUE – TAROT - SCRABBLE – DUPLICATE- DANSES SOLO– CHORALE – BRODERIE/COUTURE – COUTURE ACCESSOIRE - GYM DOUCE – BELOTE

- **ACTIVITES A 20 € :** CANASTA- CERCLE DE LECTURE

  Ces ateliers à 20 €uros se déroulent tous les 15 jours.

Les essais sont payants. Si toutefois l'activité ne vous convient pas, se rendre à la permanence, nous vous rendrons le chèque de l'activité. S'il y a plusieurs activités, nous vous demanderons de refaire un autre chèque du nombre des activités souhaitées. Avant le 10 novembre si possible….

- **LICENCE POUR LES RANDOS**

33 € POUR UNE PERSONNE (peut être regroupé avec le chèque de l'adhésion) LA LICENCE DOIT ETRE REGLEE EN MEME TEMPS QUE L'INSCRIPTION

Pas de licence obligatoire pour les sections marches

RECAPITULATIF

- **1 chèque pour adhésion + Licence rando (si vous faites de la rando, le Certificat Médical de moins d'1 an sera obligatoire à l'inscription.**
- **Et un autre chèque pour les activités. On regroupe toutes les activités, Ne pas oublier de préciser au dos du chèque les activités choisies.**
- **Demi-tarif applicable au 1er mars.**