



ACTIVITES EXTERIEURES			Tarifs	Animateurs (trices)
Marche nordique* (5 séances) (8 séances) (13 séances)	Vendredi	18h30 à 20h30	55.00 €	Sylvia
			85.00 €	
			130.00 €	
Marche bien être* (22 sorties)	Mardi	9h30 à 12h00	180.00 €	Nicolas
	Vendredi		180.00 €	
Journée rando découverte* (10 sorties)	Jeudi	9h00 à 18h00	220.00 €	Nicolas
Raquettes* 5 sorties journées	Mardi	9h00 à 17H00	110.00 €	
Rando-Raquettes* 5 Demi journées	Vendredi de janvier à février	9h00 à 12h30	70.00 €	Nicolas
Qi Gong nature 6 séances	Mardi de septembre à novembre	9h30 à 11h30	70.00 €	Laure

* Questionnaire de santé à compléter à l'inscription.

Pour les activités de Marie Claire, Gwenn, Sandy, Laure, Agnès, Françoise, Sanka, Isabelle
Apporter son tapis + serviette.

Pause Loisirs se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre minimum d'adhérents n'est pas atteint.

L'ADHESION est obligatoire pour toutes les activités.

ADHESIONS	
Adulte seul	14.00 €
Adulte supplémentaire (même foyer fiscal)	7.00 €
Enfant (moins de 18 ans)	8.00 €
Deuxième enfant (même foyer fiscal)	5.00 €
A partir du troisième enfant (même foyer fiscal)	Gratuit
Responsables d'activités	Gratuit

Nous acceptons :
- Les chèques vacances
- Les Pass' Sport
- Les Pass'Région

COTISATION payable à l'année et non remboursable.

Un cours d'essai possible durant le mois de septembre.

TOUTES VOS ACTIVITÉS EN UN CLIN D'ŒIL

DEBUT DES ACTIVITÉS : 15 septembre 2025
FIN DES ACTIVITÉS : 19 juin 2026
Inscriptions forum des associations
Samedi 06 septembre de 9h à 12h.

Votre guide 2025 - 2026

Adresse Postale : Mairie - Chemin de la Mairie 73190 SAINT BALDOPH

Email : pauseloisirs@orange.fr

Site internet : <https://pause-loisirs.assoconnect.com>

ACTIVITES SPORTIVES			Tarifs	Animateurs (trices)
Barre au sol Débutants Confirmés Tous niveaux Tous niveaux	Lundi	18h00 à 19h00	129.00 €	Marie-Claire
	Lundi	20h15 à 21h15	129.00 €	
	Mardi	18h00 à 19h00	129.00 €	
	Mercredi	17h55 à 18h55	129.00 €	
	2 cours par semaine		201.00 €	
Gymnastique adultes*	Mardi	9h00 à 10h00	129.00 €	Gwenn
	Mardi	19h00 à 20h00	129.00 €	Sandy
	Jeudi	9h00 à 10h00	129.00 €	Gwenn
	Jeudi	19h00 à 20h00	129.00 €	Sandy
	2 cours par semaine		201.00 €	
Karaté ados et adultes*	Mardi	18h30 à 20h00	162.00 €	Pascal
	Jeudi	18h30 à 20h00		
Karaté ceintures noires*	Mardi 2 fois/mois	20h00 à 21h30	60.00 €	Pascal
	Jeudi	17h45 à 18h30		
Pilâtes*	Mardi	12h15 à 13h15	129.00 €	Gwenn
	Mercredi	9h00 à 10h00	129.00 €	
	Jeudi	17h30 à 18h30	129.00 €	
	2 cours par semaine		201.00 €	
Self défense*	Mercredi	18h30 à 20h00	150.00 €	Pascal
Stretching body zen*	Mercredi	10h00 à 11h00	129.00 €	Gwenn
	jeudi	18h30 à 19h30	129.00 €	
	2 cours par semaine		201.00 €	

* Questionnaire de santé à compléter à l'inscription.

ACTIVITES DANSE			Tarifs	Animateurs (trices)
Africa 'danse*	Lundi	19h00 à 20h15	141.00 €	Marie-Claire
Danse de salon	Lundi	19h15 à 20h45	186.00 €	Denise
Swiss'ball Energie*	Mardi	17h00 à 18h00	141.00 €	Marie-Claire
Zumba sentao*	Mardi	19h00 à 20h15	141.00 €	Marie-Claire
		19h00 à 20h15	141.00 €	
	Mercredi	20h15 à 21h30	141.00 €	
		2 cours par semaine		
Danse en ligne	Lundi	14h00 à 15h00	129.00 €	Saphia

* Questionnaire de santé à compléter à l'inscription.

ACTIVITES CULTURELLES			Tarifs	Animateurs (trices)
Ateliers artistiques matériel compris	jeudi	18h30 à 20h00	132.00 €	Charlotte
Couture loisirs (16 séances par an)	Jeudi	14h15 à 16h15	195.00 €	Caroline
		18h30 à 20h30	195.00 €	
Couture loisirs	2 cours (32 séances par an)		315.00 €	
Anglais	Mardi	16h30 à 17h30	160.00 €	Marie Christine
Italien	Mardi	18h15 à 19h45	260.00 €	Sara
Chorale	Mardi	20h15 à 22h00	114.00 €	Hervé
Oenophilie	Mercredi	19h30 à 22h30	162.00 €	Françoise

ATTENTION : Pour les ateliers artistiques les cours ne débuteront qu'en janvier 2026

ACTIVITES BIEN ETRE			Tarifs	Animateurs (trices)
Danse avec Parkinson	Lundi	16h45 à 17h45	129.00 €	Marie-Claire
Qi gong	Mardi	18h30 à 19h45	153.00 €	Laure
	Jeudi	9h00 à 10h15	153.00 €	Agnès
Sophrologie	Lundi	18h15 à 19h30	207.00 €	Isabelle
Yoga Hatha Yoga	Mardi	8h30 à 9h45	168.00 €	Françoise
	Jeudi	18h00 à 19h15	168.00 €	
		19h15 à 20h30	168.00 €	
Yoga Vinyaza	Lundi	10h00 à 11h15	168.00 €	Sanka
	Mercredi	18h15 à 19h30	168.00 €	
	Mercredi	19h30 à 20h45	168.00 €	
Gymnastique douce*	Mardi	10h30 à 11h30	129.00 €	Océane

ACTIVITES ENFANTS			Tarifs	Animateurs (trices)
Eveil physique et sportif* 3 à 6ans	Mercredi	16h45 à 17h45	129.00 €	Sandy
Danse - CP / CE1 / CE2 - CM1 / CM2 / 6ème	Mercredi	16h15 à 17h15	129.00 €	Océane
		Mardi	17h30 à 18h30	
	Karaté*	Mardi	17h30 à 18h30	
Yoga - 4/7 ans - 8/12 ans	Mercredi	9h30 à 10h15	96.00 €	Sanka
		10h30 à 11h30	129.00 €	

* Questionnaire de santé à compléter à l'inscription.