

2025-2026**Nom :** _____ **Prénom :** _____ **Date de naissance :** _____**Adresse :** _____**Adresse mail :** _____ **Tél :** _____**Planning des activités** **Durée de la séance : 1h** **Nombre de séances : 11**

Horaires	9h30	10h00	10h45	11h00	14h00	14h30	18h00	18h30
lundi		Gymocéan					Pilates	
mardi								
mercredi						Gymocéan		CAF+stretching 18h30/20h00
jeudi							Pilates	
vendredi								Pilates
samedi		Crosstraining				Gymocéan		
dimanche		Crosstraining		Pilates + stretching				

Veillez cocher les cours qui vous intéressent:**Salle polyvalente pour tous les cours sauf le vendredi et le dimanche dans le nouveau complexe sportif.****Gymocéan à Carnac: plage de Légenèse ou St Colomban suivant la météo.****Crosstraining au stade de Kermarquer à Ploemel.****Formules et tarifs 2024:**

1 séance: 10 euros

Carte de 10 séances: 75 euros (non limitée dans le temps)

1 séance par semaine: 150 euros/année

Toutes activités en illimité: 250 euros/année

Toutes activités en illimité en couple: 350 euros/année

Location combinaison, chaussons et gants: 2 euros

Fiche d'inscription à remettre avec votre règlement à l'ordre de l'association **Océaneclub**.

Possibilité de paiement en 3 fois.

Pour les cours de **Pilates**: prévoir un tapis de gym, un swissball, une serviette et de l'eau.**CAF:** (Cuisses abdos fessiers) 3/4h CAF + 3/4h Stretching possibilité de faire que le stretching ou que le CAF ou les 2