

# FORME ET BIEN-ETRE



Reprise des cours

Mercredi  
7/09/22



## \* Lieux de pratique

SPOR'TILUC - 83 rue Abélard - Lille  
CSU José Savoye - 180 avenue Gaston Berger - Lille  
HALLE Jean Bouin - rue Louise Michel - Lille

## \* Créneaux horaires

**NOUVEAU**

### SPORT AU FÉMININ

(OUVERT AUX RÉSIDENTES DU QUARTIER)

Lundi 9h30-10h30

### BODY FITNESS

Yoga - crossfit  
Baïla gym  
Samedi 10h30-11h30 / 11h30-12h30 (voir page 10) *Spor'tiluc*

### BODY TONIC

Cardio, renforcement musculaire, technique douce, chorégraphie  
Mardi 12h30 à 13h30 *Spor'tiluc*

### GYM FORME

Mercredi 20h à 21h (voir page 22) *CSU*

### GYM ET ACROBATIE

 Acrobatie et gym sur agrès

Mardi 19h30 à 21h (voir page 22) *CSU*

### ATHLETISME

 Créneaux santé (voir page 41)

#### Formules creneaux santé :

«*Forme et santé plus*» Cette formule regroupe l'ensemble des activités du coach athlé santé : Marche nordique, Renforcement musculaire, Athlé-fit et Remise en forme

«*Forme et santé* » Cette formule regroupe, Renforcement musculaire, Athlé-fit et Remise en forme

### FOOT PARENTS/ENFANTS

 (voir page 10)

Samedi 10h à 11h ou 11h à 12h

## \* Documents d'inscription

1 certificat médical pour la gym et acrobatie

## \* Tenue

Survêtement ou leggin - tee shirt - basket

Renseignements et inscriptions au secrétariat  
d'accueil du L.U.C - 03.20.58.91.91 -  
contact@luc.asso.fr



## \* Cotisations

**BODY FITNESS : 220 €**

**BODY TONIC : 220 €**

**GYM FORME et GYM ET ACROBATIE : 200 €**

**ATHLETISME : Créneaux santé**

**PARENTS/ENFANTS :**

**205 € /enfant - 100 €/parent**

**SPORT AU FEMININ : 6€ POUR LES RÉSIDENTES**

**2€ POUR LES MAMANS DONT LES ENFANTS  
SONT INSCRITS AU MULTIACCUEIL**