

Pour garder la forme, la santé, **CAP TONIC MESQUER** (affilié à la Fédération Française Sports pour Tous) vous propose plusieurs activités sportives très diversifiées qui s'adressent à divers publics et bénéficient d'animatrices diplômées et extrêmement dynamiques.

Nous comptons **6 disciplines** : la Gymnastique dynamique, le Stretching, le Piloxing et la randonnée pédestre et **2 nouvelles activités** : **Le Pilates et la Marche Nordique**.

Programme et horaires :

Antoinette ⇒ Pilates : **Mardi matin de 9h30 à 10h30**

Antoinette ⇒-Gymnastique dynamique : **jeudi matin de 9h30 à 10h30**

Antoinette ⇒ Stretching : **vendredi matin de 9h30 à 10h30**

Virginie ⇒ Piloxing : **jeudi soir de 19h15 à 20h15**

Christian, Michel, Jean-Marc et Isabelle (animateurs bénévoles) encadrent les randonnées : **1^{er} lundi, 2^{ème} jeudi et 3^{ème} dimanche de chaque mois**. Les parcours varient de 8 kms à 15 kms.

En juillet et août programme d'été avec des balades le mercredi et randos le jeudi. Vous retrouverez le programme par des affiches visibles sur Mesquer, notre site internet.

La marche Nordique encadrée par des bénévoles, Brigitte et Maryline débutera fin septembre, début octobre avec 2 cours par mois le mercredi matin et samedi matin.

Les tarifs :

Pilates, Gymnastique, Stretching : 3 cours ⇒ 100 € **ou** 2 cours 87 €

Piloxing : ⇒133€ avec 2 autres cours au choix: 140 €

Rando **ou** Marche Nordique : 40,50 €.

Rando **et** Marche Nordique : 50,50 €

Des bâtons seront prêtés pour la découverte de la Marche Nordique.

Les réductions pour les jeunes et les familles seront appliquées. Le paiement peut s'effectuer en 1 ou 2 ou 3 mensualités.

Les dates d'inscriptions :

⇒ le samedi 8 Septembre salle des expos près de la mairie de 10h à 12h.

⇒ le samedi 15 septembre au Forum des Associations

⇒ Jusqu'à fin septembre, à l'issue de chaque cours.

Les cours reprendront le mardi 11 Septembre à l'Artymès.

Notre **site Internet** club.sportspourtous.org/cap-tonic-mesquer-44 vous permet de recueillir toutes les informations nécessaires, mises à jour régulièrement.

Contacts : Christian FAVEREAUX (président) au 06 51 25 99 47

Maryline MARTIN (secrétaire) au 06 04 02 09

Adresse mail : captonicmesquer@gmail.com

Toute l'équipe de CAP TONIC MESQUER vous souhaite la bienvenue !