

# ACTIVITÉS ADULTES

## Réfection de sièges :

Laurent DANIEL - Isabelle MARTIN

lundi 14h-16h30    mardi 14h-16h30    mardi 19h30-22h  
mercredi 19h30-22h    jeudi 9h15-11h45    vendredi 9h15-11h45

	mi-saison	année
Pecq	252€	428€
hors Pecq	290€	493€

Pas de canapé

## Poterie-Sculpture : Véronique L. TESSIER

mardi 9h30-12h  
mardi 14h-16h30  
vendredi 14h-16h30

	mi-saison	année
Pecq	285€	485€
hors Pecq	328€	558€

## Aquarelle : Annie SALVA

mercredi 9h30-12h  
jeudi 9h30-12h

	mi-saison	année
Pecq	252€	428€
hors Pecq	290€	493€

## Dessin-Pastel : Annie SALVA

mardi 9h30-12h  
vendredi 14h-16h30

	mi-saison	année
Pecq	235€	400€
hors Pecq	270€	459€

## Techniques mixtes (aquarelle, dessin-pastel) : Annie SALVA

lundi 9h30-12h

	mi-saison	année
Pecq	252€	428€
hors Pecq	290€	493€

## Dessin-Peinture : Yao ADEKPLOVI

jeudi 14h-17h  
jeudi 19h-22h  
samedi 14h-17h

	mi-saison	année
Pecq	273€	464€
hors Pecq	314€	534€

## Préparation aux Écoles d'art : Yao ADEKPLOVI

mercredi 18h-20h

	mi-saison	année
Pecq	180€	306€
hors Pecq	207€	352€

## Encadrement : Agnès MUSSEAU

vendredi 9h15-11h45

	mi-saison	année
Pecq	252€	428€
hors Pecq	290€	493€

## Encadrement-Cartonnage: Agnès MUSSEAU

vendredi 14h-16h30

	mi-saison	année
Pecq	252€	428€
hors Pecq	290€	493€

## Danse contemporaine : Fanny GANNAT

lundi 20h30-22h  
*débutants-intermédiaires*

	mi-saison	année
Pecq	170€	289€
hors Pecq	196€	333€

mercredi 20h45-22h45  
*avancés*

	mi-saison	année
Pecq	230€	391€
hors Pecq	265€	451€

## Danse jazz : Justine LECUIRE

mercredi 19h45-20h45

	mi-saison	année
Pecq	117€	199€
hors Pecq	135€	230€

## Danse de société (Rock, Salsa, Tango...) : Olivier PIANETA

samedi 15h30-17h  
*avancés*  
samedi 17h-18h30  
*débutants*  
samedi 18h30-20h  
*intermédiaires*

	mi-saison	année	tarif couple année
Pecq	212€	360€	610€
hors Pecq	244€	415€	702€

## Salsa (débutants) : Olivier PIANETA

samedi 14h30-15h30

	mi-saison	année	tarif couple année
Pecq	141€	240€	408€
hors Pecq	162€	276€	469€

## Tango Argentin (débutants) : Olivier PIANETA

samedi 13h30-14h30

	mi-saison	année	tarif couple année
Pecq	141€	240€	408€
hors Pecq	162€	276€	469€

## Anglais : Carolyn FROMENT

jeudi 10h30-12h  
*débutants*  
jeudi 15h45-17h15  
*pré-intermédiaires*  
jeudi 14h-15h30  
*intermédiaires*  
lundi 14h-15h30  
*avancés 1*  
lundi 10h30-12h  
*avancés 2*  
lundi 15h45-17h15  
*confirmés*

	mi-saison	année
Pecq	167€	284€
hors Pecq	192€	326€

## Espagnol : Mariela ROTELLA

*à partir de 14 ans*  
lundi 17h30-19h  
*avancés*  
lundi 19h-20h30  
*intermédiaires*

	mi-saison	année
Pecq	167€	284€
hors Pecq	192€	326€

## Français pour non-francophones :

Yvette LE GONIDEC

Cours particuliers gratuits de langue française assurés par des bénévoles.  
Permanence tous les jeudis de 17h30 à 19h.

cotisation = 5€ + adhésion

## Sophrologie : Valérie BERNARD

mercredi 12h-13h

	mi-saison	année
Pecq	144€	245€
hors Pecq	166€	282€

## Yoga : Catherine MÉNARD

mardi 19h-20h15  
mardi 20h15-21h30

	mi-saison	année
Pecq	206€	350€
hors Pecq	237€	403€

## Qi Gong : Katia GARNIER

vendredi 10h15-11h45

	mi-saison	année
Pecq	206€	350€
hors Pecq	237€	403€

## Pilates : Ginevra ROSETO

lundi 20h15-21h15<sup>1</sup>  
*débutants*  
jeudi 11h-12h  
*débutants*  
jeudi 20h30-21h30<sup>1</sup>  
*débutants*  
mardi 15h-16h  
*intermédiaires*  
jeudi 19h30-20h30<sup>1</sup>  
*intermédiaires*

	année
Pecq	207€
hors Pecq	238€

1 Ce cours a lieu à l'école Normandie Niemen  
2 Ces cours ont lieu au gymnase Marcel Villeneuve

## Gymnastique

**Cardio-Pilates** : Ginevra ROSETO  
mardi 14h-15h

**Gym-ball** : Ginevra ROSETO  
mercredi 9h-10h    mercredi 10h-11h

**Danse-fitness (étirer, renforcer, danser)** : Fanny GANNAT  
mardi 12h15-13h15

**Body sculpt** : Béatrice VILLENAVE  
mardi 9h-10h    jeudi 9h-10h  
10h-11h    10h-11h

**Stretching-Énergétique-Relaxation** : Béatrice VILLENAVE  
mardi 11h-12h

**Total body** : Ginevra ROSETO  
*travail dynamique complet de tout le corps*  
lundi 9h-10h    lundi 10h-11h

**Total fitness** : Micael CORDEIRO  
samedi 9h-10h    samedi 10h05-11h05

	34 séances	50 séances	70 séances
Pecq	207€	280€	350€
hors Pecq	238€	322€	402€

## Gym douce pour séniors : Ginevra ROSETO

lundi 11h-12h  
lundi 12h-13h  
jeudi 12h-13h  
jeudi 14h-15h

	mi-saison	année
Pecq	63€	107€
hors Pecq	72€	122€

## Zumba : Micael CORDEIRO - Sylvie PROT

*à partir de 16 ans*  
lundi 18h30-19h30  
samedi 11h10-12h10  
samedi 12h15-13h15

	année
Pecq	207€
hors Pecq	238€

## Piloxing : Sylvie PROT

lundi 19h30-20h30  
*Piloxing barre*  
vendredi 19h45-20h45  
*Piloxing SSP*

	année
Pecq	207€
hors Pecq	238€

## Randonnées pédestres

1 dimanche/mois.  
Rendez-vous devant le Centre Culturel André Malraux à 7h45.  
Les dates sont disponibles à l'accueil.

cotisation = 8€ + adhésion