

# 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	262€	445€	Pas de canapé
hors Pecq	301€	512€	

## Poterie-Sculpture : Véronique TESSIER

mardi 9h30-12h    mardi 14h-16h30    mardi 19h30-22h  
vendredi 9h30-12h    vendredi 14h-16h30

	mi-saison	année	
Pecq	297€	505€	
hors Pecq	342€	581€	

## Aquarelle : Annie SALVA

mercredi 9h30-12h    jeudi 9h30-12h

	mi-saison	année	
Pecq	262€	445€	
hors Pecq	301€	512€	

## Dessin-Pastel : Annie SALVA

mardi 9h30-12h    vendredi 14h-16h30

	mi-saison	année	
Pecq	247€	420€	
hors Pecq	284€	483€	

## Aquarelle-Pastel : Annie SALVA

lundi 9h30-12h    lundi 19h-21h30

	mi-saison	année	
Pecq	262€	445€	
hors Pecq	301€	512€	

## Dessin-Peinture : Yao ADEKPLOVI

jeudi 14h-17h    jeudi 19h-22h    vendredi 14h-17h

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

## Préparation aux Écoles d'art : Yao ADEKPLOVI

mercredi 18h-20h

	mi-saison	année	
Pecq	188€	320€	
hors Pecq	216€	367€	

## Modèle vivant : Yao ADEKPLOVI

Samedi 14h-17h\*

\* Dates : 5/10, 7/12, 29/02, 25/04    240€ + Adhésion

## Encadrement : Agnès MUSSEAU

vendredi 9h45-12h15

	mi-saison	année	
Pecq	262€	445€	
hors Pecq	301€	512€	

## Danse contemporaine : Fanny GANNAT

lundi 20h30-22h  
*débutants-intermédiaires*

	mi-saison	année	
Pecq	176€	299€	
hors Pecq	202€	343€	

mercredi 21h-22h45  
*avancés*

	mi-saison	année	
Pecq	205€	349€	
hors Pecq	236€	401€	

## Danse jazz : Justine LECUIRE

à partir de 15 ans  
mercredi 20h-21h

	mi-saison	année	
Pecq	121€	206€	
hors Pecq	139€	236€	

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

samedi 14h-15h30  
*confirmés*

samedi 15h30-17h  
*débutants*

samedi 17h-18h30  
*intermédiaires*

samedi 18h30-20h  
*avancés*

	mi-saison	année	tarif couple année
Pecq	220€	374€	634€
hors Pecq	253€	430€	729€

## Anglais : Carolyn FROMENT

jeudi 10h-11h30  
*pré-intermédiaires*

jeudi 15h45-17h15  
*pré-intermédiaires*

jeudi 14h-15h30  
*intermédiaires*

lundi 14h-15h30  
*avancés 1*

lundi 10h30-12h  
*avancés 2*

lundi 15h45-17h15  
*confirmés 1*

jeudi 17h30-19h  
*confirmés 2*

	mi-saison	année	
Pecq	173€	294€	
hors Pecq	199€	338€	

## Espagnol : Ana Isabel Llorente Mayor

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

lundi 19h-20h30  
*intermédiaires*

	mi-saison	année	
Pecq	173€	294€	
hors Pecq	199€	338€	

## Théâtre : Cyril RIPOLL

à partir de 15 ans  
vendredi 20h-21h30

	mi-saison	année	
Pecq	171€	291€	
hors Pecq	197€	335€	

## 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	150€	255€	
hors Pecq	173€	294€	

## Sophrologie : Valérie BERNARD

1 séance/mois dimanche 10h-12h

Dates : 29/09, 13/10, 24/11, 15/12, 12/01    150€ + Adhésion

## Yoga : Patricia WARGNIER

mardi 19h-20h15    mardi 20h15-21h30

	mi-saison	année	
Pecq	214€	364€	
hors Pecq	246€	418€	

## Qi Gong : Katia GARNIER

vendredi 10h15-11h45

	mi-saison	année	
Pecq	214€	364€	
hors Pecq	246€	418€	

## Pilates : Ginevra ROSETO

lundi 20h-21h<sup>1</sup>  
*débutants*

jeudi 11h-12h  
*débutants*

jeudi 18h30-19h30  
*débutants*

mardi 15h-16h  
*intermédiaires*

jeudi 19h30-20h30<sup>1</sup>  
*intermédiaires*

	mi-saison	année	
Pecq	217€		
hors Pecq	250€		

<sup>1</sup> Ces cours ont lieu au gymnase Marcel Villeneuve

## Postural-Ball (méthode Nadine Garcia) : Sylvie PROT

lundi 19h30-20h30

	mi-saison	année	
Pecq	217€		
hors Pecq	250€		

## Gymnastique

**Total body :** Ginevra ROSETO *travail dynamique complet de tout le corps*

lundi 9h-10h    lundi 10h-11h

**Gym douce :** Micael CORDEIRO *tonifier, étirer, relaxer*

mardi 10h-11h

**Stretching-Relaxation :** Micael CORDEIRO

mardi 11h-12h

**Cardio-Pilates :** Ginevra ROSETO

mardi 14h-15h

**Gym-Ball :** Ginevra ROSETO

mercredi 9h-10h    mercredi 10h-11h

**Barre dansée :** Fanny GANNAT

jeudi 10h-11h

**Danse-fitness (étirer, renforcer, danser) :** Fanny GANNAT

vendredi 9h15-10h15

**Total fitness :** Micael CORDEIRO

samedi 9h-10h    samedi 10h05-11h05

	34 séances	50 séances	70 séances	
Pecq	217€	295€	368€	
hors Pecq	250€	339€	423€	

## Gym douce pour séniors : Ginevra ROSETO

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

	mi-saison	année	
Pecq	68€	116€	
hors Pecq	78€	133€	

## Zumba : Micael CORDEIRO

à partir de 16 ans  
samedi 11h10-12h10    samedi 12h15-13h15

	mi-saison	année	
Pecq	217€		
hors Pecq	250€		

## Piloxing : Sylvie PROT

lundi 18h30-19h30

	mi-saison	année	
Pecq	217€		
hors Pecq	250€		

## 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