

# CLUB OMNISPORTS TARGONNAIS

## SAISON 2017/2018



### AÏKIDO

Lundi et jeudi de 19 h 30 à 21 h 00.

Animateur : Frédéric

Tarif à l'année : 80 € pour une séance, 120 € pour deux séances

Renseignements : 06 0863 49 31

### ESCRIME

Mardi et jeudi de 18 à 19 h 00 pour les enfants de 9 à 12 ans et de 19 à 20 h 00 à partir de 12 ans

Mercredi de 16 à 20 h 00 pour les débutants

Animateurs : Edouard et Daniel

Tarif à l'année : dégressifs 120, 100, puis 80 €, licence fédérale de 45 à 60 €

Location de matériel 10 € par élément (caution 100 €)

Renseignements : 06 62 52 73 79

### GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN (adultes uniquement)

Mardi de 20 h 30 à 21 h 30 (cardio, fessiers...)

Animatrice : Karine

Jeudi de 20 h 30 à 21 h 30 (renforcement musculaire)

Animatrices : Nadège et Karine

Tarif à l'année : 80 €

Renseignements : 06 24 30 94 89

### PILATES (gym. Douce)

Lundi de 11 h 00 à 12 h 00, mercredi de 9 h 15 à 10 h 15 et jeudi de 10 h 30 à 11 h 30

Animatrice : Valérie

Tarif à l'année : 1 h 00 : 80 €, 2 h 00 : 120 €, 3 h 00 : 150 €

Renseignements : 06 61 52 40 26 ou 06 69 41 43 64

### TENNIS DE TABLE

Vendredi de 18 h 30 à 20 h 00 pour les jeunes et de 21 h 00 à 22 h 45 pour les adultes

Animateur : Michel

Tarif à l'année : 50 €

Renseignements : 06 25 00 62 48

### TOURISME PEDESTRE

Une sortie tous les 15 jours, l'après midi, le samedi ou le dimanche en alternance

Départ de Targon, place du 11 novembre (Poste) à 14 h 00 précises

Animateurs : Christine et Jean Claude

Tarif à l'année : 20 €

Renseignements : 06 88 83 98 95 et 06 30 47 80 72

Début des activités : Aïkido le 4 septembre, escrime le 5 septembre, tennis de table le 15 septembre, gymnastique le 12 septembre, Pilates le 12 septembre, tourisme pédestre le 17 septembre.

Les inscriptions sont à faire rapidement pour l'escrime, le tennis de table et le Pilates, en raison des places limitées.