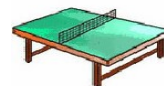


CLUB OMNISPORTS TARGONNAIS

SAISON 2022/2023



AÏKIDO ET SELF DÉFENSE

Lundi et jeudi de 19 h 30 à 21 h 30 cours pour féminins et masculins

Animateur : Frédéric

Tarif à l'année : 80 € pour une séance, 120 € pour deux séances par semaine + une licence à 26 € pour les enfants et 36 € pour les adultes.

Renseignements : 06 08 63 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 h 00 à 20 h 00 pour les débutants (dès 6 ans)

Animateurs : Edouard, Daniel

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

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

Renseignements : 06 09 91 97 48 et 06 62 52 73 79

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN (adultes uniquement)

Mardi de 20 h 30 à 21 h 30 (cardio et renforcement musculaire)

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

Animatrices : Karine et Nadège

Tarif à l'année : 90 €

Renseignements : 06 24 30 94 89

PILATES (gym. Douce)

Lundi de 9 h 50 à 10 h 50 (débutants), 11 à 12 h 00 et jeudi de 10 à 11 h 00

Animatrices : Annick et Sophie

Lundi soir de 19 à 20 h 00

Animatrices: Annick

Tarif à l'année : 1 h 00 : 90 €, 2 h 00 : 130 €

Renseignements : 06 61 52 40 26

TENNIS DE TABLE

Vendredi de 18 h 30 à 19 h 45 pour les jeunes et de 21 h 00 à 22 h 45 pour les adultes

Animateurs : Michel, Gabriel et Jean Pierre

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 13 h 30 précises (heure d'hiver) ou 14 h 00 (heure d'été)

Animateurs : à déterminer

Tarif à l'année : 20 €

Renseignements : 06 07 76 23 81

Début des activités : Aïkido le 12 septembre, escrime le 6 septembre, tennis de table le 16 septembre, gymnastique le 14 septembre, Pilates le 13 septembre, tourisme pédestre le 18 septembre.

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

