

# Espace Remise En Forme

Au complexe sportif de Tilloy Les M. salle de l'ait

*Plus de 27 appareils  
Amplitude des horaires*

**Nouveaux  
appareils**

*d'ouverture*

**MUSCU  
CARDIO  
TRAINING  
...**

**ZUMBA®**  
FITNESS

**YOGA**



**Modern JAZZ**



à  
**Tilloy-les-Mofflaines**  
Pour vos enfants, Pour vous  
**Sportez vous bien**

**DANSE MODERN'JAZZ** dès 4 ans jusqu'aux adultes

**ESPACE REMISE EN FORME**

Plus de 27 appareils

**ZUMBA / ZUMBA KID à partir de 5 ans**

**FITNESS Tabata et TAF**

**PILATES**

**YOGA à partir de 15 ans**

**TENNIS MINI TENNIS** dès 05 ans affilié à la FFT et à l'Ufolep

**PETANQUE** pour tous

Pour un coût modique, l'A.L.T. s'entoure d'un personnel diplômé et dynamique.

Pour l'inscription ou tout autre renseignement, s'adresser aux permanences de l'A.L.T.

Les samedi de 15h00 à 18h00, les mercredi de 17h 00 à 20 h00. Pour des raisons de sécurité, pour respecter le protocole de sécurité sanitaire, nous vous demandons de bien vouloir prendre rendez vous. Pour tout renseignement Tel au 06 76 66 07 77

Au complexe sportif de Tilloy, dans la salle de l'A.L.T., entrée séparée à droite. Pour l'inscription, se munir de - un certificat médical - une photo récente, 3 enveloppes 11 x 22 cm à votre adresse- 3 timbres non collés. Le dossier doit être complet et validé par le bureau. Attention, les places sont limitées.

Nous acceptons les tickets loisir.

## LES HORAIRES

**YOGA:** à partir de  
Lundi 18 h 00

**DANSE MODERN' JAZZ:** à partir de 04 ans

Jazz 1 ( 4 à 6 ans ) jazz 2 ( 7 à 10 ans ) jazz 3 ( 11 à 15 ans ) jazz 4 ( adultes )  
le mardi pour les jazz1 et jazz 2, à partir de 17h30  
jeudi soir pour les jazz 3 et jazz 4, à partir de 18h 00  
Des plus jeunes jusqu'aux séniors

**ESPACE REMISE EN FORME:**

LUNDI, MERCREDI, VENDREDI à partir de 17h 15

**FITNESS cardio / Tabata:** VENDREDI : 19h

**ZUMBA:** VENDREDI 19h 45

**ZUMBA KID:** MERCREDI à partir de 14h de 05 ans à 14 ans  
plusieurs cours suivant l'âge et le niveau

**PILATES:** VENDREDI 18h 00

**TENNIS:** SAMEDI de 8h 45 à 13h 45  
suivant l'âge et le niveau de 05 ans à 17 ans  
SAMEDI de 10h à 15h 00 de 17 ans pour les adultes et les juniors  
JEUDI de 18h00 à 22h de 16 ans aux séniors pour tous les niveaux

Lundi soir, et samedi pour les matchs amicaux

**PETANQUE:** Suivant la demande

I P Il est possible de grouper les activités à moindre coût et de pratiquer plusieurs  
N cours  
S

IPNS. Ne pas jeter sur la voie publique

inscriptionpub2020

# Sportez vous bien Club Tennis

Affilié à la FFT et à l'Ufolep

**Ouvert à tous**  
**Cours le mardi soir, jeudi soir et samedi matin**  
**avec des professeurs diplômés, compétents**  
**CLUB MINI TENNIS à partir de 05 ans**

## JOURNEE PORTES OUVERTES

Pour les nouveaux et les débutants

Les personnes qui voudraient s'essayer au tennis peuvent le faire gratuitement  
Le samedi 07 septembre

10h00 : 5/8 ans

11h00: 9/13 ans

tel 06 76 66 07 77

# Club PETANQUE

## Ouvert à tous

Participation au championnat d'hiver et d'été suivant les disponibilités

**DIMANCHE 20 SEPTEMBRE**  
**BONNEOURS EN JOURNEES**

**Concours de la ducasse ouvert à tous**

Dans le parc du manoir

Inscriptions 13h30, jet au but 14h00