



AMBON SPORTS ET LOISIRS

Gym-Pilates-Zumba

La section gym-renforcement musculaire d'AMBON SPORTS ET LOISIRS a été re-crée en 2017-2018. Elle a ensuite été complétée par des cours de Pilates et de Zumba en 2019. Depuis septembre 2023, un 2^{ème} cours de Pilates vous est proposé.

Nous comptons 119 adhérents dans ces 3 disciplines la saison dernière et 99 l'année précédente

Les cours, toujours animés par Amalia (animatrice professionnelle) reprendront le jeudi 11 septembre 2025, à l'espace du Lenn à Ambon.

Tarif des inscriptions pour l'année (répartition différente mais tarif inchangé par rapport à l'an dernier) :

- Cotisation obligatoire à l'association Ambon Sports et Loisirs : 10 euros (payable une seule fois quel que soit le nombre d'activités)
- Renforcement musculaire : 65 euros
- Pilates : 80 euros
- Zumba : 80 euros

Horaires des cours :

- Renforcement musculaire : le jeudi de 10h à 11h
- Pilates : le jeudi de 11h à 12h
ou de 18h30 à 19h30
- Zumba : le jeudi de 19h30 à 20h30

Le règlement des cotisations s'effectue en début d'année et pour l'année entière (soit par virement bancaire (merci de privilégier ce mode de règlement) ou 1 chèque ou possibilité d'établir 3 chèques qui seront retirés chaque trimestre).

Pour tout renseignement et/ou inscription, vous pouvez contacter l'association :

- Soit par mail : ambonsportsetloisirs@gmail.com
- Soit via notre site internet : <https://ambonsportsetloisi.wixsite.com/ambon-sports-et-lois>

Retrouvez nous sur notre page Facebook : <https://www.facebook.com/ambonsportsetloisirs>