

FOYER CULTUREL DE MONTIGNY - ACTIVITES ADULTES - 2025-2026

ATTENTION : les tarifs indiqués ne tiennent pas compte de la cotisation : 10 euros par personne

PILATES M 130 € - Ext 140€ Lundi avec Maïté Fondamental 1-2 16h45-17h45	SOPHROLOGIE M 160 € - Ext 170€ Lundi avec Frédérique 18h30-19h30	HIIT FITNESS M 130 € - Ext 140€ Lundi avec Olivia 19h15-20h15	GYM DOUCE M 130 € - Ext 140€ Mardi avec Audran 17h15-18h15	INFORMATIQUE M 200 € - Ext 210€ Mercredi avec Cyrille cours individuels à partir de 14h30	GUISTARE 700€ 30 cours de 45 min 480€ 30 cours de 30 min Mardi avec Nicolas cours individuels à partir de 18h00
Niveau intermédiaire 18h00-19h00 Mercredi avec Olivia Pilates Workout 9h30-10h30 10h30-11h30 Mercredi avec Luc Niveau confirmé 19h00-20h00 Niveau débutant et fondamental 1 20h00-21h00	YOGA M 160 € - Ext 170€ Mardi avec India Hatha yoga 19h00-20h30 Mercredi avec Annie Yoga iyengar 19h30-21h00 Jeudi avec Elise Hatha yoga 19h00-20h30 Samedi avec Annie Yoga iyengar 10h00-11h30	CARDIO GYM M 130 € - Ext 140€ Mardi avec Elodie 18h30-19h30 CARDIO DANSE M 130 € - Ext 140€ Mercredi avec Olivia 17h45-18h45 AIKIBUDO 120€ Lundi avec Erwann 19h45-21h15	BODY BALANCE M 130 € - Ext 140€ Mardi avec Elodie 19h30-20h30 GYM sur CHAISE M 130 € - Ext 140€ Mercredi avec Audran 10h00-11h00 GYM M 130 € - Ext 140€ Jeudi avec Sophie 10h30-11h30	ATELIER ECRITURE 10€ un jeudi par mois avec Florence 18h00-19h00 CLUB LECTURE 10€ 3^{ème} jeudi du mois avec Martine 18h00-20h00 ATELIER PEINTURE 10€ Jeudi avec Annick 14h00-17h00	PIANO 750€ 25 cours d'1 heure 480€ 30 cours de 30 min avec Emmanuel cours individuels THEÂTRE M 160 € - Ext 170€ Jeudi avec Sophie 19h00-20h30

