

# DANSE

Séances gratuites de découverte les 3, 4 et 5 Septembre sur réservation

	Durée	Année	Semestre	Trimestre	MARDI	MERCREDI	JEUDI
Éveil à la danse 3 - 4 ans	45 min	300€	220€	145€	17h30		
Éveil à la danse 4 - 5 ans	45 min	300€	220€	145€			17h30
Danse Moderne 6 - 7 ans	55 min	345€	220€	145€		10h	
Move & Dance 7 - 9 ans	55 min	345€	240€	145€		11h	
Move & Dance 10 - 12 ans	55 min	345€	240€	145€		14h30	
Move & Dance 13 - 16 ans	55 min	345€	240€	145€		15h30	

- Trimestre du 10 sept. au 19 décembre
- Semestre du 7 janvier au 25 juin 2020
- Année du 10 septembre au 25 juin 2020

SPECTACLE DE FIN D'ANNÉE EN JUIN

## ÉVEIL DANSE

Éveil du corps, parcours motricité, et développement de la créativité.

## DANSE MODERNE

Acquisition des techniques de danse, mémorisation, chorégraphie et improvisation.

## MOVE & DANCE

Mélange de différents styles de danse tel que street dance, dance hall et hip-hop. Création d'un spectacle avec représentation en fin d'année.

# YOGA



## YOGA ENFANTS 5-10 ans

- Durée du cours : 1h
- Méthode ludique Rainbow Kids Yoga

Maîtrise du corps, concentration, estime de soi et relaxation tout en s'amusant.

Séances de découverte gratuites mercredi 4 septembre sur réservation

	Durée	Année	Semestre	Trimestre	MERCREDI
Yoga 5-7 ans	1h	300€	220€	145€	16h30
Yoga 8-10 ans	1h				17h30

- Trimestre : du 11 septembre au 18 décembre 2019
- Semestre : du 8 janvier au 24 juin 2020
- Année : du 11 septembre au 24 juin 2020

Pas de cours pendant les vacances scolaires France zone A.

Plus d'informations sur [vitam.fr](http://vitam.fr) ou au service abonnements  
Tél : +33 (0)4 50 84 66 66

**vitam**

MIGROS

Loisirs • Shopping • Bien-être

# NATATION • ESCALADE • DANSE • YOGA



## INFORMATIONS & PLANNINGS DES ACTIVITÉS

Septembre 2019 - Juillet 2020

Cours particuliers et cours collectifs

Enfants - Adultes

**vitam**

MIGROS

Loisirs • Shopping • Bien-être



## COURS PARTICULIERS (enfants et adultes, de 1 à 3 pers.)

COURS TRIMESTRIELS ET ANNUELS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
Durée des cours : 30 min			10h30			Toutes les 30 min entre 10h et 13h
	17h15 19h 19h30	19h 19h30	Toutes les 30 min entre 17h et 19h	18h 18h30	18h30 19h	

TEST GRATUIT pour les - 6 ans, du lundi au vendredi de 17h à 19h : du 2 au 6/09, du 16 au 20/12 et du 30/03 au 03/04. En dehors de ces périodes, le mercredi de 16h à 17h et le dimanche de 11h à 12h. Inscriptions au service Abonnements et sur vitam.fr.

**Année** (32 cours)  
1 pers : **750€**  
2/3 pers : **655€** /pers

**Trimestre 1 (9/09 au 15/12)** : (12 cours)  
1 pers : **295€**  
2/3 pers : **260€** /pers

**Trimestre 2 (6/01 au 29/03) ou 3 (6/04 au 5/07)** : (10 cours)  
1 pers : **245€**  
2/3 pers : **215€** /pers

## COURS COLLECTIFS ENFANTS (5-16 ans)

COURS TRIMESTRIELS	Durée	Trim 1	Trim 2 Trim 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
Jardin Aquatique	45 min	168€	140€		17h	16h15 - 17h			
Petit Crabe	30 min	156€	130€			16h			16h
Étoile de mer	45 min	168€	140€			14h - 16h			17h
Hippocampe	45 min				17h	14h - 15h15	17h15		17h
Poisson Soleil	1h			17h	17h	14h - 15h		17h15	15h - 17h
Otarie	1h	180€	150€	18h	17h - 18h	15h			13h - 15h
Dauphin Bleu	1h			18h	18h	15h			15h
Orque Sauveteur	1h			18h		16h		17h15	
Requin Blanc	1h	192€	160€			16h		17h15	
Sauvetage Sportif	1h					19h30		19h	

**JARDIN AQUATIQUE :** Initiation ludique pour un savoir-nager sécuritaire (5-6 ans).

**DU PETIT CRABE AU REQUIN BLANC :** Cours d'initiation et perfectionnement aux différentes nages.

**SAUVETAGE SPORTIF :** Savoir sauver quelqu'un et se sauver. Apprentissage des techniques de nages spécifiques, de l'initiation au perfectionnement.

COURS ANNUELS	Durée	Tarifs	LUNDI	MARDI	JEUDI	SAMEDI
Groupe 1	45min	420€	17h		17h15	
Groupe 2	1h	440€	17h		17h15	
Groupe 3	1h	475€		18h		16h



TEST GRATUIT à partir de 6 ans afin de définir le niveau de l'enfant, du lundi au vendredi de 17h à 19h : du 2 au 6/09, du 16 au 20/12 et du 30/03 au 03/04. En dehors de ces périodes, le mercredi de 16h à 17h et le dimanche de 11h à 12h. Inscriptions au service Abonnements. Pour les inscriptions au sauvetage sportif le niveau minimum requis est Orque Sauveteur.

## COURS COLLECTIFS ADULTES (À partir de 16 ans)

COURS TRIMESTRIELS	Durée	Trim 1	Trim 2 Trim 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENREDI	DIMANCHE
Initiation	1h				19h		19h	
Intermédiaire	1h	192€	160€		19h		19h	
Swim Training	1h			19h		19h		
Aquaphobie	45min	168€	140€					9h30

**INITIATION :** Être capable de se déplacer sur une longueur sans appréhension.

**INTERMÉDIAIRE :** Cours de perfectionnement dans une ou plusieurs nages.

**SWIM TRAINING :** Entraînement structuré pour maîtriser plusieurs nages.

**AQUAPHOBIE :** Pour apprendre à apprivoiser l'élément aquatique, à trouver calme et confiance et aborder la nage enfin avec plaisir.

Pas de cours pendant les vacances scolaires France zone A, et les jours fériés suivants : jeudi de l'Ascension, lundi de Pentecôte. Planning susceptible de modifications.

## COURS PARTICULIERS (enfants dès 4 ans et adultes)

- Durée du cours : 1h
- Matériel mis à disposition
- Cours de 1 à 8 personnes
- En vente sur vitam.fr

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
12h45	12h	11h	12h30	12h30	12h *	11h *
15h	13h	16h30 *	13h30	15h	14h *	13h *
	19h30 *		15h	16h30	16h *	14h *
			16h	19h *	17h	15h *
			19h *	20h *		
			20h *			

1 pers. : **49€**  
2 pers. : **68€** soit 34€ / pers.  
3 pers. : **84€** soit 28€ / pers.  
4 pers. : **100€** soit 25€ /pers.  
5 à 8 pers. : 24€ / pers.

\* Créneaux pour 4 personnes maximum

Créneaux disponibles pour organiser un anniversaire à l'espace escalade, contactez-nous à l'adresse : vitamludic@vitam.fr

Pour toute demande spécifique, contactez le service commercial : servicecommercial@vitam.fr

## MINI-CYCLES INITIATION (Dès 18 mois)

4 séances consécutives sur un mois

Découverte de la gestuelle, des techniques de progression et de la sécurité. Pour les bébés grimpeurs (accompagnés d'un parent) : éveil, agilité et motricité.

	Durée du cours	Cycle 4 cours	MARDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Bébés grimpeurs 18 mois / 3 ans	45 min	65€	10h			9h15
Bébés grimpeurs 37 mois / 4 ans	45 min				9h15	
<b>Adultes dès 16 ans</b>	2h	110€		19h		

## COURS COLLECTIFS ENFANTS / ADULTES

\* cours au trimestre

	Durée du cours	Annuel 32 cours	Trim 1. 11 cours	Trim 2. 10 cours	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
Microcèbes 5 / 6 ans	1h	430€	165€	150€	17h	17h*	15h30 18h	17h30		
Sifakas 7 / 8 ans	1h				18h	17h15 18h15	13h - 14h 17h			
Makis 9 / 11 ans	1h30	455€				18h	13h30		17h30	10h30
Gecko 12 / 15 ans	1h30						15h - 16h30 18h	17h30		
<b>Adultes dès 16 ans</b>	2h	620€			19h	19h15				

### MICROCÈBES

Un contexte stimulant l'imaginaire favorable à l'apprentissage des règles de sécurité. Un cycle essentiel pour ancrer les bons réflexes.

### SIFAKAS

Parallèlement à la découverte du contexte sportif, gestuels, coordination et confiance en soi se développent. À l'issue du cycle, l'encordement est maîtrisé.

### MAKIS

Un cycle qui vise l'autonomie dans la pratique. L'enfant repère son itinéraire, anticipe la gestuelle et sait assurer la sécurité de sa cordée.

### GECKO

L'objectif de ce cycle est l'enrichissement des capacités physiques, techniques et tactiques.

Cours maintenus les jours fériés sauf le 25 décembre et le 1<sup>er</sup> mai. Pas de cours collectifs et mini-cycles pendant les vacances scolaires France zone A.