



Indoor Cycling

Une heure de vélo ... autrement, dans une ambiance décontractée, ludique, sur une musique entraînante. Le moniteur donne le tempo.

Lundi 19h - 20h

Mercredi 19h - 20h

Vendredi, séance d'endurance de 19h à 20h30

Adultes : séance 7€ - 10 séances 60€ - 20 séances 100€

Etudiants : séance 6€ - 10 séances 50€ - 20 séances 80€

Possibilité d'abonnement annuel 1h/sem. : 160€

Sports Loisirs

Différentes activités sportives en mode loisirs. Un moment de jeu en toute convivialité, dans un souci d'intégration.

A partir de 16 ans.

Lundi de 18h30 à 20h00

1 séance 5€ - 10 séances 40€

Abdos - Fessiers

Cours de renforcement musculaire (abdos, fessiers) sur une musique variée.

Salle de cours collectifs.

Jeudi de 19h30 à 20h30

1 séance 7€ - 10 séances 60€ - 20 séances 100€

Psychomotricité relationnelle

L'enfant développera sa psychomotricité, son autonomie, sa créativité. Il expérimentera la découverte de son corps et de lui-même, sa relation à l'autre. Il découvrira son potentiel et ses limites et les fera évoluer.

Pour enfants de 3 à 5 ans.

Vendredi à 16h

1 séance 5€ - 10 séances 45€

Pilates

Gymnastique douce centrée sur la respiration, l'alignement corporel, la tonicité et la fluidité corporelle. Un bien-être physique et mental.

Mardi et jeudi de 19h30 à 20h30

1 séance 15€ - 10 séances 140€ - 20 séances 250€

Zumba Dance

Pour vous dépenser et faire fondre les calories sur des rythmes endiablés et ensoleillés. La fiesta permanente ! Cours accessible à tout le monde.

Salle de cours collectifs.

Jeudi de 18h30 à 19h30 – *Nouvel horaire !*

Adultes : 1 séance 6€ - 10 séances 50€ - 20 séances 80€

Etudiants, enfants : 5€ - 10 séances 40€ - 20 séances 70€

Yoga

Equilibre et harmonie du corps, des émotions et de l'esprit. Ce cours vous apportera une meilleure santé, plus d'énergie, un meilleur sommeil, plus de concentration,...

Lundi de 19h00 à 20h00 - Vendredi de 9h à 10h

1 séance 9€

Les Energics

Gymnastique adaptée pour les 50 ans et plus. Qi Gong, stretching, relaxation dans une ambiance conviviale. Une heure pour soi.

Jeudi de 17h30 à 18h30

Cotisation trimestrielle

Activités libres

Possibilité de location du plateau sportif (minifoot, basket ...) et de la salle de danse, organisation d'événements / anniversaire / Team-Building

Badminton loisir :

Le dimanche matin de 10h à 12h

3€ / heure / terrain

Réservation obligatoire

Carte de membre

La carte de membre du CSJL est **obligatoire** pour les cours collectifs organisés au Centre Sportif Jacky Leroy (sauf Les Energics).

Carte nominative et valable 1 an.

Individuelle : 5 €

Famille : 15 €

Les clubs

Nous accueillons également de nombreux clubs sportifs de la région : Volley-ball – Badminton – Danse – Tennis de table – Judo – Marche Nordique – Tir à l'arc

N'hésitez pas à consulter notre site internet pour plus d'informations !

Stages Adeps

Stages organisés pendant les vacances de **Carnaval, Pâques, Été et Toussaint**

En collaboration avec le centre

Adeps « Le Grand Large »

de Péronnes-lez-Antoing



Centre Sportif Jacky Leroy

rue de la Crête 28b - 7880 Flobecq

www.centresportifjackyleroy.be

coordinateur@asfe.be

068/84.07.27 – 0479/12.73.54