

Tarifs Adhérents Section Well-Being 2023-2024

Activité / Package	Contenu	Référent	Coût	Mode inscription	Certif Medical / Attestation pratique sport
Pack Multipass	Sophrologie et Relaxation Sensorielle	Mathieu REBUT	Adhésion WB (20€) + 190€ l'année. (Boxe Dev Perso compris dans le package)	Inscription Extraclub/Evenements	Non
	MBE - Mouvement Bien Etre	Daniela LLINAS / Stefanie VON LINSTOW			Non
	Postural Hypopressif	Christian MORIN / Natacha ORTEGA			Non
	Dev Perso par la Boxe (ateliers et coaching)	Estelle POULIN		Informer Estelle	Certif Medical ou Questionnaire*
Dev Perso par la Boxe	Ateliers thématiques (jeudi soir) et/ou Coaching (mercredi midi)	Estelle POULIN	Adhésion WB (20€) + 5€ la séance	Inscription Extraclub/Evenements	Certif Medical ou Questionnaire
Sport Santé	2 cours = Marche active (lundi midi) et Renforcement musculaire adapté (vendredi midi)	Marianne SAGOT	Adhésion WB (20€) + 180€ l'année	Inscription Extraclub/Evenements	Certif Medical ou Questionnaire
	1 cours = Marche active (lundi midi) ou Renforcement musculaire adapté (vendredi midi)	Marianne SAGOT	Adhésion WB (20€) + 90€ l'année	Inscription Extraclub/Evenements	
	Bilan forme	Marianne SAGOT	Adhésion AISA (20€) + 30€ le bilan	Inscription Extraclub/Evenements	Non
	Holistic Fitness (mardi midi) adapté à tous les niveaux de condition physique	Carl MORTON	Compris dans le package Sport Santé	Informer Carl	Certif Medical ou Questionnaire
Holistic Fitness	Exercices physiques pour débutants, adaptés à tous les niveaux de condition physique. Tous les mardi midi sur le campus 3	Carl MORTON	Adhésion WB (20€)	Inscription au bureau AISA et informer Carl	Certif Medical ou Questionnaire
Massages	Différents types de massage au B55 ou salle 31 de l'AISC	Nicole VENDRIE	Adhésion WB (20€) + 18€ 30 mns et 36€ l'heure	Inscription Extraclub/Réservation séance	Non
	Lumino-relaxation	Anne-Marie AMBLARD	Adhésion WB (20€) + 10€ les 30 mns	Inscription Extraclub/Réservation séance	Non
Médiathèque	De nombreux ouvrages (livres, CD, DVD) accessibles pour tous les adhérents WB. Permanence 2 jeudis par mois.	Cathy BRUGGHE	Adhésion WB (20€)	Contacteur Cathy	Non
Ateliers / Conférences / Stages	Différents thèmes. Le jeudi de 18H à 20H	Hélène SECOUET / Natacha ORTEGA	Entre 5€ et 15€ suivant intervention	Inscription Extraclub/Evenements	Non

(*) : Si vous prenez l'option, fournir un certif/questionnaire sous un mois. Ne doit pas pénaliser l'inscription au Pack.

