

Tarifs Activités AMBRE

Saison 2015 – 2016

(Du 01/09/2015 au 31/08/2016)

COTISATION ANNUELLE OBLIGATOIRE			Annuel
Incluant : Adhésion association + Licence Fédération Française Sport pour tous + Assurance			40 €
ACTIVITES PHYSIQUES	1 séance découverte	1 séance	10 séances
Marche nordique <i>(Prêt bâtons 5 séances / Ensuite location 3€/séance)</i>			45 €
Cross skating <i>(Prêt matériel sur 5 séances)</i>			
Vélo loisirs <i>(Prêt de vélo possible)</i>			
Rando douce		5 €	(1 carte 10 séances offerte pour 5 cartes achetées)
Gym d'entretien	Gratuit		
PMS (Perfectionnement marche en salle)			
ACTIVITES ADAPTEES SPORT SANTE			
Marche nordique - Rando douce - Vélo loisirs - Cross skating	Gratuit	5 €	
Gym d'entretien			
DETENTE DU CORPS			
Circuit training "Détente" / Relaxation	Gratuit		Tarif/Trimestre 75 €
MASSAGE ASSIS			
Journée d'initiation		Adhérent	Non adhérent
Journée de perfectionnement		80 €	100 €
Soirée d'entraînement		50 €	70 €
		Gratuit	5 €
ATELIERS D'EDUCATION AU BIEN-ETRE			
La séance		5€ ou 1 ticket	10 €

Ambre



Association Marcher vers le Bien-être

Lieux des Activités :

Château-Thierry (02)

Marche nordique, Rando douce
PMS (Préparation marche en salle)
Vélo loisirs, Cross skating

Villeneuve sur Bellot (77)

Relaxation, Gym d'entretien
Ateliers d'éducation au Bien-Être

Vallée du Petit Morin +

Charly s/Marne - Citry s/Marne - Ferté s/Jouarre

Rando – Marche nordique

Coulommiers (77)

Marche nordique

Montmirail (51)

Gym d'entretien

Nous contacter

Tel : 06.12.05.86.38

Email : asso.ambre@gmail.com

www.association-ambre.com

Ambre



Association Marcher vers le Bien-être

**L'ACTIVITE PHYSIQUE
associée aux techniques de
DETENTE DU CORPS :
Un duo indispensable
à notre bien-être**

Programme sur notre site :

www.association-ambre.com

Infos au 06.12.05.86.38

Association labélisée par le réseau

« Sport santé bien-être – Picardie en forme »

Agréée par la Fédération Française Sports pour tous

« Club Sport Santé Bien-Être »



FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS

Activités

ACTIVITES PHYSIQUES

Marche nordique – Rando douce
Cross skating – Vélo loisirs
Gym d'entretien
PMS -Perfectionnement marche en salle



Marche nordique



Cross skating

ACTIVITES ADAPTEES

Sport santé

Marche nordique – Rando douce
Vélo loisirs – Gym d'entretien



Sport santé



Vélo loisirs - Tandem

MULTI ACTIVITES EXTERIEURES

Rando bivouac – Week end rando
Journées « Duo »
(Rando canoë – Rando Accrobranche – Rando équitation...)



Rando canoë



Rando Bivouac

Détente

DETENTE DU CORPS

Relaxation
Circuit training détente
Formation au Shiatsu assis



Shiatsu assis

Paniers bio

Partenariat avec

NATURE ET EQUITE

Un panier bio chaque semaine.
Plusieurs points relais et livraisons à domicile. Infos au 09.67.43.52.93 et sur <http://nature-et-equite.com/>

Labels et affiliations



Animations

ATELIERS SPECIFIQUES

Ateliers d'éducation au Bien-Être

(Respiration, Posture, Auto massage, ...)

Ateliers sport santé

Diabet'action, Tabac'action



Bougies auriculaires – Posture et respiration



Ateliers Diabet'action

EVENEMENTS ANNUELS

ULTRA TRAIL BRIE DES MORINS

Moove Week

Festival tradition terroir...



Ultra Trail Brie des Morins



Moove week

