CLUB **d'échecs**

CLUB D'ECHECS DROIT AU MAT : PASSAGE A LA VITESSE SUPERIEURE !

De nombreuses nouveautés cette saison devant le succès du club :

• les entraînements du jeudi soir aux Erables deviennent hebdomadaires

• nous participerons au Festival Mondial des Echecs le 12 octobre prochain en organisant une simultanée au club (ce sera l'occasion de venir battre les professeurs !)

• 4 entraînements avec un Maître de la Fédération Internationale sont programmés dans notre village

• nous accueillerons une nouvelle fois une étape du Grand Prix de l'Oise en mars 2020

Enfin, nous organisons - tout au long de la saison sportive - un jeu avec la revue «Echec & Mat Junior» éditée par la Fédération Française des Echecs. Ce jeu est ouvert à tous, adhérents et non adhérents, jeunes et moins jeunes, et la revue est offerte à tous (il suffit de venir passer la chercher au club aux heures d'ouverture).

Alors, cette saison, (re)venez jouer avec nous !

Contact :
Sophie & Luc Fancelli
droit-au-mat@oise-echecs.fr
www.oise-echecs.fr

GYMNASTIQUE **pour adultes**

Venez nous rejoindre au Complexe Sportif, pour quelques heures de SPORT SANTE BIEN-ETRE, où LAETITIA et THIBAULT vous aideront à garder la forme.

Nos horaires ainsi que nos tarifs très attractifs sont les suivants :

Pour la GYMNASTIQUE :

Lundi 10h à 11h animé par Thibault gymnastique / cardio

Lundi 14h à 15h animé par Laetitia gymnastique d'entretien

Mardi 18h30 à 19h30 animé par Laetitia gymnastique / cardio

Jeudi 18h à 19h animé par Laetitia gymnastique / cardio

Vendredi 14h à 15h animé par Laetitia renforcement musculaire

Tarifs :
Moins de 65 ans : 120 euros
Plus de 65 ans : 100 euros
Les tarifs ci-dessus donnent accès à tous les cours de gymnastique.

Supplément Pilates : 40 euros

Pour le PILATES seul :

Le jeudi 10h à 11h animé par Thibault

Tarifs : 100 euros
Tous nos tarifs s'entendent licences et assurances comprises.
Nous vous rappelons, ci-dessous, les bienfaits du PILATES :

Exercices doux basés sur la respiration, la concentration, la fluidité et la relaxation. Il contribue à l'amélioration de la posture et au maintien de la colonne vertébrale. Ce cours développe le corps de façon harmonieuse, restitue la vitalité physique et stimule l'esprit.

Merci de nous contacter soit :
06 03 88 44 95 ou 03 44 56 39 40
Mail : clairecottin60@gmail.com

A bientôt. Le Bureau

I ♥ gym