



Francis Lorand Academy asbl

Section MISE EN FORME

Abdos-fessiers, Fitness, Step, Mise en forme...

Section ARTS MARTIAUX

Cours Seniors, Adultes et Enfants (dès 3 ans)

Self-défense, Aiki-jitsu, Techniques de combat au sol, Techniques de soumission, Arts martiaux mixtes, préparation mentale et physique au combat

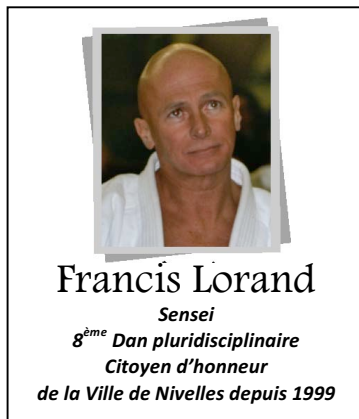
Cours d'Auto-défense féminine (dès 14 ans)

En tenue de sport – Un vendredi sur deux de 20h15 à 21h45

Bloc de 1h30 – **Sur inscription**

Dans
Chaque section,
Le 1^{er} cours est gratuit
Essayez !

Inscription
Tout au long de l'année



Salle
Climatisée

PROMOTION!
Uniquement en septembre
Carte de 10 cours + 1 gratuit
Carte de 20 cours + 2 gratuits
Carte de 30 cours + 3 gratuits

Les cartes de 10, 20, 30, 50 et 100 cours sont des « libre-parcours dans chacune des sections ». En cas d'absence, le cours n'est pas perdu, seuls les délais de validité des libre-parcours doivent être respectés. Le libre-parcours permet de choisir son propre rythme de fréquentation. **Vous n'êtes pas abonné dans un cours mais dans une section et vous avez donc accès à tous les cours de la section.** Votre abonnement vous donne la qualité de membre et donc l'accès à toutes les activités propres à chaque section.

	Mise en Forme	soit prix/cours	Arts Martiaux	soit prix/cours
Assurances (R.C. + Assurance individuelle valable 1an) non comprises	10€		15 €	
Cartes : fréquence libre valable 3 mois (10cs) - 6 mois (20cs) - 12 mois (+ de 30 cs) de date à date				
1 cours	7,50 €	7,50 €	10,00 €	10,00 €
Carte de libre parcours 10 cours	70,00 €	7,00 €	85,00 €	8,50 €
Carte de libre parcours 20 cours	115,00 €	5,75 €	140,00 €	7,00 €
Carte de libre parcours 30 cours	165,00 €	5,50 €	180,00 €	6,00 €
Carte de libre parcours 50 cours	250,00 €	5,00 €	275,00 €	5,50 €
Carte famille 100 cours	450,00 €	4,50 €	500,00 €	5,00 €
Carte rouge (cours à volonté dans 1 section - valable 1 mois)	70,00 /		75,00 /	
Carte rouge (cours à volonté dans les 2 sections - valable 1 mois)		85,00 /		
Carte famille (100 cours) valable 12 mois dans les 2 sections		625,00 /		
Bloc de 1h15 de cours d'Auto-défense féminine		15,00 /		

Tous les cours sont mixtes (sauf bloc d'Auto-défense féminine) et adaptés au niveau de chaque élève. Les cartes de libre-parcours sont payables en un seul versement soit au secrétariat, soit sur le compte de l'académie 001-0003179-54 (IBAN BE 42001000317954) et ne sont pas remboursables.

L'académie est fermée durant les congés scolaires et les jours fériés

Horaire au verso



Site web: <http://www.fla.be>
Vieux Chemin de Seneffe, 21 – 1400 Nivelles
Secrétariat : 0476/ 72 47 39



Francis Lorand Academy asbl

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					10h45-12h00 Self-défense Aiki-jitsu 8-14 ans	10h15-11h15 Abdos- fessiers Fitness NADINE
		16h30-17h30 Self-défense Aiki-jitsu 5-8 ans			16h15-17h15 Baby self- défense initiation 3-5 ans	
		17h30-18h45 Self-défense Aiki-jitsu 8-14 ans		17h45-18h45 Self-défense Aiki-jitsu 5-8 ans	17h15-18h30 Self-défense Aiki-jitsu Tous dès 14 ans	
	19h00 à 20h00 FITNESS NADINE		19h00 à 20h00 FITNESS NADINE		Dès 18h30 Possibilité de cours particuliers avec <i>Senseï</i>	
	20h15-21h30 Self-défense Aiki-jitsu Tous dès 14 ans			20h15-21h30 <i>1 vendredi sur 2</i> RENS :0476724739 Session Auto-défense Dames (Tenue de sport - pas d'essai gratuit) 1 Cours = 15€ Pack 2 cours/mois = 25€		