



LONGE COTE MEZE

Sport+bien-être
+ convivialité

115€
L'année assurance comprise ou
60€ si licencié à la FFR ou
141€ avec assurance
compétition



Les Séances



Séances Relax/ Toniques :

Lundi 14H30 : Animée par **Joëlle**

Jeudi à 14H30 : Animée par **Dany**



Mercredi et vendredi à 18H30 : Séances
ouvertes aux sportifs et compétiteurs,
animées par **Joëlle ou Séverine**



Lundi 18H30 : Séance réservée aux
compétiteurs, animée par **Joëlle ou
Séverine** sur les conseils de Louis
(conseiller technique)



Dimanche à 10H : ouvert à tous les
adhérents

Animée par **Joëlle ou Séverine**



Prévoir son propre équipement
Pas de prêt de combinaison
Chaussures obligatoires

Lieu de RDV : à la plagette (côté
capitainerie) à Mèze



Téléphone : 06 75 49 22 28



longteam34@yahoo.com

Adhésion en ligne possible sur le site
<https://longteam34.sportsregions.fr>