

Activité Pilates

18, rue de Lestaing 33290 Blanquefort

➡ *Mardi de 20 h 15 à 21 h 15*

➡ *Jeudi de 10 h 30 à 11 h 30*



Tarif pour l'année y compris
cotisation AFB (10€)

1 séance 210 €

2 activités (TTC ou Yoga)

270 €



Activité Yoga

18, rue de Lestaing 33290 Blanquefort

Durée des séances : 1 h 15

➡ **Mardi à 14 h 45 ; 16 h 15 ; 18 h** (3 séances)

➡ **Mercredi de 10h 15 à 11 h 30** (1 séance)

➡ **Vendredi à 10 h 15 ; 18 h 30** (2 séances)



Les postures



La posture
de la Montagne



La posture
du Papillon



La posture
du Chien



Étirement



La posture
du Guerrier



La posture
de l'Arc



La posture
du Triangle



La posture
de l'Arbre



La posture
de l'Huître



La posture
de la Tortue



La posture
du Chameau



La posture
du Bateau



La posture
de l'Archer



La posture
du Singe



Relaxation

Tarifs pour l'année y compris cotisation

AFB (10€)

1 séance 210 €

2 séances

2 activités (Pilâtes ou TCC)

270 €

Activité Tai Chi Chuan (TCC)

A l'école la Renney 33290 Blanquefort

↪ *Mercrédí de 18 h 30 à 20 h*



Tarif pour l'année y compris
cotisation AFB (10 €)

1 séance 210 €

**2 activités (Yoga ou Pilâtes)
270 €**

Autres Activités

18, rue de Lestaing 33290 Blanquefort

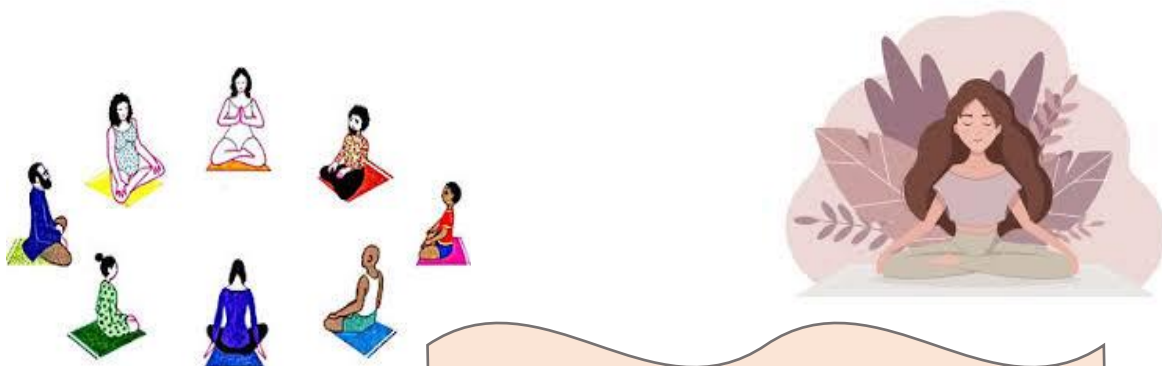
Jeux de société

↪ *Lundi de 14 h à 17 h :*



Méditation

↪ *Samedi de 10 h à 11 h 30*



Tarif : cotisation à l'AFB (10 €) à
ajouter éventuellement

70 € / an pour 9 séances

10 € la séance

Timbres – Collections

**1^{er} et 3^{ème} dimanches de chaque mois
de 9 h 30 à 12 h 30**

Activité Conversation anglaise

18, rue de Lestaing 33290 Blanquefort

➡ Lundi de 18 h à 20 h

➡ Mardi de 9 h à 11 h / 11 h à 13h (2 séances)



Tarif pour l'année y
compris la cotisation à
l'AFB (10 €)

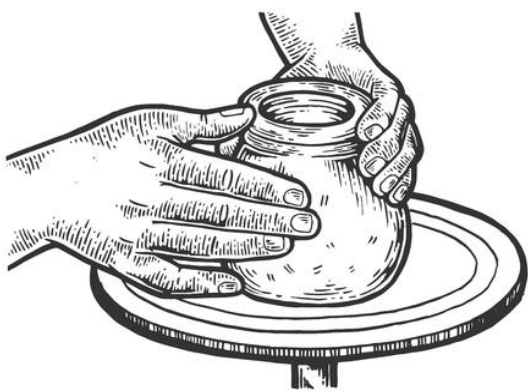
1 séance 300 €

Activité Poterie

Chalet du Parc de Fongravey 33290 Blanquefort

↳ *Lundi de 20 h à 22 h (adultes)*

↳ **Mercredi** : de 14 h 00 à 15h 30 (enfants)
de 15 h 30 à 17 h 30 - de 17h30 à 19h30 ,
(2 séances ados-adultes)



Tarif pour l'année y compris la
cotisation à l'AFB (10 €)

Enfants

1 séance 180 €

Adultes

1 séance 300 €

2 séances 390 €

Parents + Enfants

240 € + 170 €



designed by freepik