Les tarifs

Activité	Tarif
Cours adultes	100 €
Cours enfants et ados (moins de 18 ans)	90 €
Éveil ludique	85 €

Inscriptions

ATTENTION, les inscriptions ne seront prises que du **21 septembre au 3 octobre 2026**, aux horaires habituels des activités. Les cours débutent le 1er septembre 2026. L'accès aux différentes séances est libre jusqu'au 3 octobre 2026 inclus.
Il sera demandé lors de l'inscription de compléter une fiche d'inscription, un questionnaire de santé (ou de fournir un certificat médical) et le règlement de la cotisation. Aucun remboursement ne sera accordé dans le cas où un adhérent ne pratiquerait plus une activité, pour quel que motif que ce soit.

Modalités de règlement

Le règlement peut être effectué en 1, 2 ou 3 chèques, les chèques étant prélevés le 15 octobre 2026, le 15 décembre 2026 et le 15 février 2027. L'ensemble des chèques devra être remis avec l'inscription. Si vous souhaitez régler par des chèques de type Coupon Sport, chèques vacances ou Up sport, sachez que les frais de traitement seront à votre charge.

Tarifs dégressifs

A partir de la 2ème activité, une réduction de 20 € est appliquée pour chacune d'entre elles prise par l'adhérent(e) ou un membre d'une même famille.

Matériel

Le matériel pour pratiquer les activités est mis à disposition par l'association, prévoyez juste une paire de chaussures propres, une serviette pour mettre sur le tapis et une bouteille d'eau.

Contactez-nous !

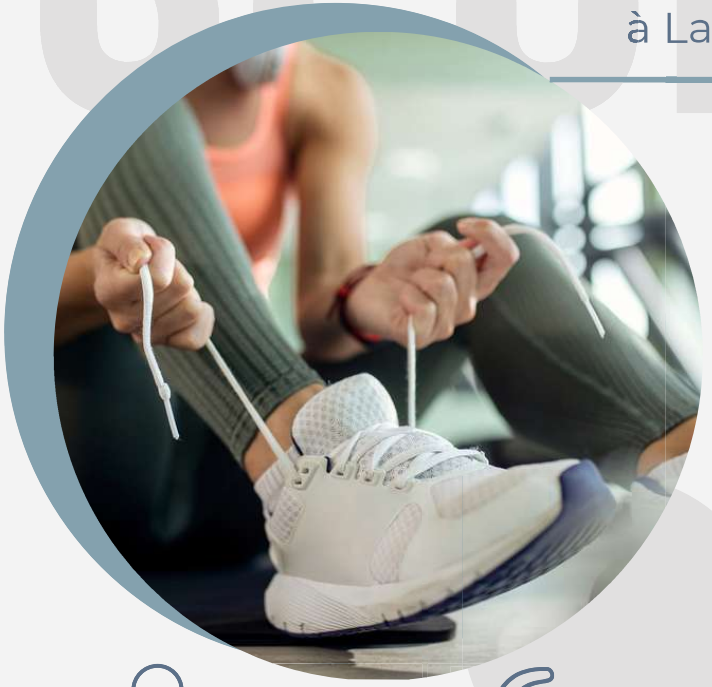
LAMOTTE-WARFUSÉE, salle le Santerre
07.62.85.60.87
www.compagnieacacia.fr
@LaCompagnieAcacia
compagnieacacia@laposte.net

La Compagnie Acacia

ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR TOUS

Cours collectifs

Avec des coachs professionnels à Lamotte-Warfusée

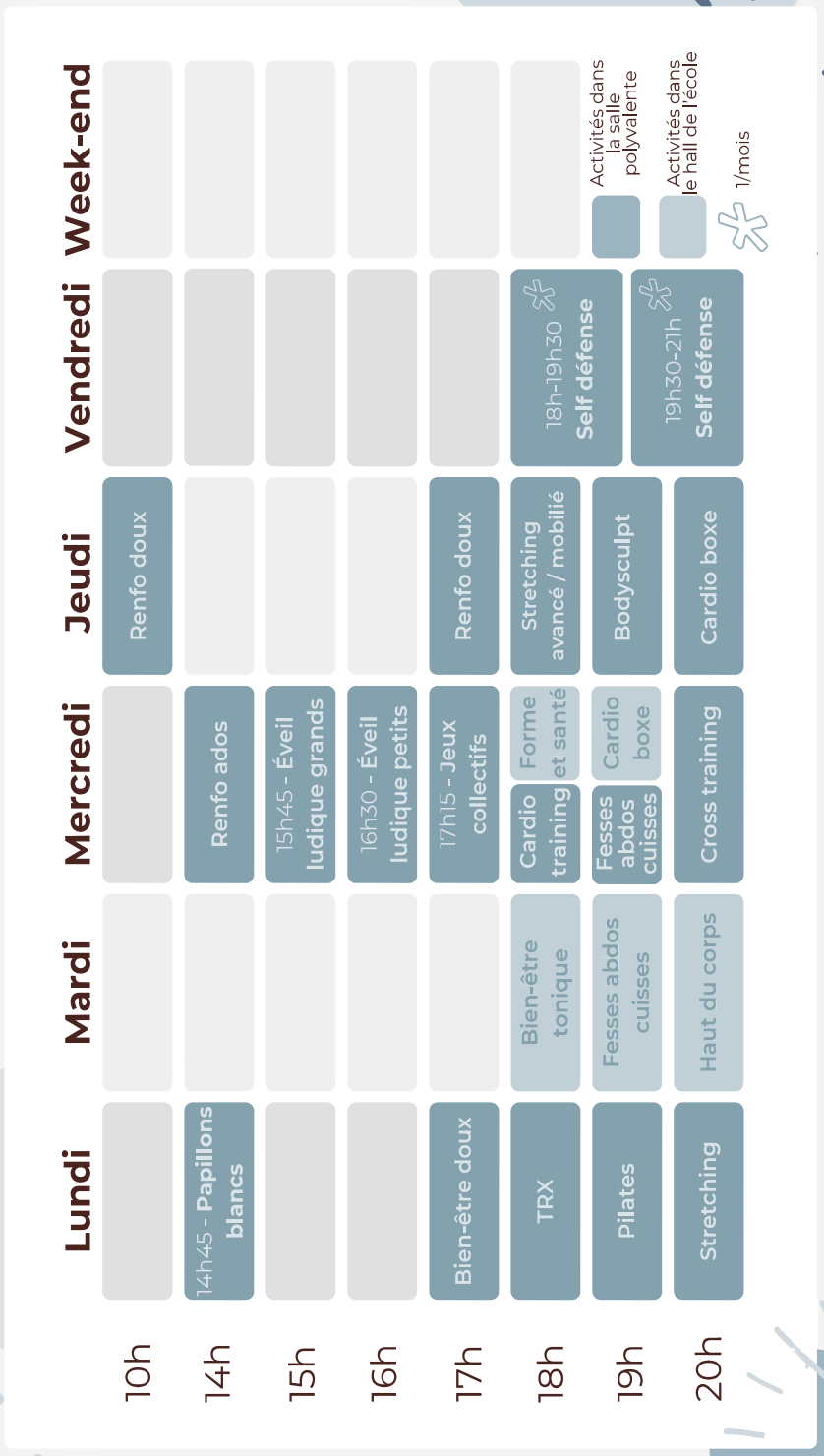


5€ de réduction sur votre cotisation pour tout nouvel adhérent parrainé, dans la limite de 30€ (pour les anciens adhérents)

22 activités différentes, pour les enfants, les ados et les adultes avec des niveaux d'intensité différents : renforcement musculaires, cardio, bien-être...

Séances d'essai : les premières séances sont gratuites et les inscriptions ne seront prises que fin septembre/début octobre

Planning des activités 2026-2027



Les cours adultes

Bien-être doux & tonique

Le combo forme et détente ! Renfo léger ou dynamique, étirements et relaxation. On se tonifie, on se détend... et on repart requinqué·e pour la semaine !

Bodysculpt

Pour se sculpter en s'amusant ! Répétitions, poids légers ou lourds, à vous de choisir. On tonifie tout, on transpire... et on se sent au top !

Cardio boxe

On frappe, on sue, on se défoule et on booste son cœur ! Un circuit dynamique pour se défouler et se tonifier. À vos gants !

Cardio training

On brûle, on muscle, on se défoule ! Un cours dynamique pour tonifier tout le corps et se sentir en pleine forme.

Cross training

Le mix explosif cardio + muscles ! Des exercices intenses pour un corps au top. Réservé aux motivés... et aux courageux !

Fesses abdos cuisses

Le trio gagnant ! On muscle, on tonifie, on se sent bien dans son corps. Chaque semaine, un nouveau défi !

Forme & santé

On bouge, on découvre, on s'équilibre ! Un cours varié pour une reprise du sport en douceur, avec des conseils hygiène de vie.

Haut du corps

Bras, épaules, pecs et dos au programme ! On muscle, on tonifie, on se sent solide et on n'oublie pas les abdos !

Papillons blancs

Sport adapté au handicap : pour tous et sans limite ! Une séance inclusive pour bouger, se renforcer et prendre du plaisir, ensemble.

Pilates

On respire, on étire, on renforce en douceur ! Un travail profond pour un corps harmonieux et une tête légère.

Renfo doux

On tonifie en douceur ! Pour retrouver sa force, prévenir les blessures et se sentir bien dans son corps.

Self-défense

On découvre, on répète, on mémorise ! Une pratique régulière mensuelle d'1h30 pour ancrer les bons gestes et gagner en assurance.

Stretching & mobilité

On étire, on bouge, on se détend ! Pour délier les articulations, retrouver souplesse et liberté de mouvement.

TRX

On suspend, on muscle, on se tonifie ! Un entraînement complet avec des sangles pour un corps solide et équilibré.

Les cours enfants

Éveil ludique

Découverte motrice sous forme de parcours ludiques. Moment complice parent-enfant et espace de sociabilisation. Ici, on rampe, on saute, on rit... et on grandit en s'amusant ! Pour les plus petits à partir de 18 mois.

Jeux collectifs

Jeux sportifs collectifs, ludiques et variés. Objectif: bouger dans la bonne ambiance sans pression. Ici, on transpire, on coopère, on apprend des règles... et on s'éclate ! Pour les 5-10 ans.

Renfo ados

Travail musculaires et cardio pour des ados en pleine forme. Toujours amenés sous forme de jeux, défis ou parcours. Ici, on bouge, on se dépasse... mais toujours avec le sourire ! Pour les 9-15 ans.