

# MONT LA SALLE

Tél. : (01) 888195-873108 Fax : (01) 873109 www.montlasallesport.com

# AIN SAADE - LIBAN



# MONT LA SALLE

Tél. : (01) 888195-873108 Fax : (01) 873109 www.montlasallesport.com

# AIN SAADE - LIBAN



## JUNIORS

Octobre 07 - Juin 08

Activités par mois	Jours	Heures	Animateurs
Aïkido 20 \$ par mois	Mar-Jeu.	18H30 - 20H00	Paul Bou Rjeily
<b>Judo</b> 25 \$ 2 fois par semaine (20 \$ él. MLS) 30 \$ 3 fois par semaine (25 \$ él. MLS)	Mercredi	Niv. 1 : 17H30-18H30	Abdo Ayoub
	Samedi	Niv. 1 : 17H00-18H00	
	Mercredi	Niv. 2-3 : 18H30-19H30	Pierre Bou Abboud
	Ven-Sam	Niv. 2 : 18H00-19H00 Niv. 3 : 19H00-20H00	
<b>Taekwondo</b> 25 \$ 2 fois par semaine (20 \$ él. MLS)	Mercredi Vendredi	16H45 (Blanche 6 ans et moins)	Me B.Aad
		17H30 (Jaune 10 ans et moins)	R.Harb / M. Saad
		18H30 (tts ceintures 11ans et+)	Me B.Aad / R. Harb
	Mar-Jeu Samedi	17H30 (Vert et plus 8 ans et -) 17H00 (Vert et plus 8 ans et -)	Me Aad / J. Kamar
	Mar-Jeu Samedi	18H30 (Vert et plus 9 et 10 ans) 18H00 (Vert et plus 9 et 10 ans)	
Mercredi Vendredi	19H30 (Juniors 11 ans et +)	Me Bassem Aad	
<b>Gymnastique</b> 25 \$ 1 fois par semaine (20 \$ él. MLS) 40 \$ 2 fois par semaine (30 \$ él. MLS)	Samedi Dimanche	16H30 - 18H30 10H00 - 12H00	Taleb Maged
	Mercredi Vendredi	17H30 - 18H30	Ali Maana Mohamad Natour
<b>Escrime</b> 25 \$ par mois (20 \$ él. MLS)	Vendredi	18H00 - 20H00	Roland Sarnouk Rabih Nahas
<b>Natation</b> 50 \$ 2 fois par semaine 60 \$ 3 fois par semaine 65 \$ 4 fois par semaine 80 \$ 5 fois par semaine	Vendredi	Niv. 1-2-3 : 17H00 - 18H00	Farid Abi Raad Jessica Lattouf
	Samedi	Niv. 1-2-3 : 09H00 - 10H00	
	Dimanche	Niv. 3 : 09H00 - 10H00	
	Lu/Me/ve Samedi Dimanche	Niv. 4-5 : 18H00 - 20H00 Niv. 4-5 : 14H00 - 16H00 Niv. 5 : 10H00 - 12H00	
<b>Equitation</b> 25 \$ par séance ou 220 \$ les 10 séances	Lundi excepté	sur rendez-vous	Jad Béchara
<b>Musculation</b> 20 \$ par mois (10 \$ él. MLS)	Dimanche excepté	09H00 - 20H00	Elie Mohasseb
<b>Tennis</b> 5000 L.L. / terrain 6000 L.L./électricité 20000 L.L./ entraîneur	Tous les jours	sur rendez-vous	Edouard Nehmé
<b>Tir à l'Arc</b> 30 \$ par mois (20 \$ él. MLS)	Lun-Jeu	17H00 - 18H00	Abdo Wazen
<b>Rollers</b> 35 \$ par mois (25 \$ él. MLS)	Samedi	10H00 - 13H00	Patrick Abi Hatab
<b>Ballet Classique</b> 120 \$ par trimestre (100 \$ él. MLS)	Mercredi Vendredi	Niv. 1 : 16H30 - 17H20 Niv. 2 : 17H20 - 18H10 Niv. 3 : 18H10 - 19H00	Latinda Chawah
	Vendredi	19H00 - 20H00	Latinda Chawah
<b>Ballet Moderne (14 ans et +)</b> 75 \$ par trimestre (60 \$ él. MLS)	Vendredi	19H00 - 20H00	Latinda Chawah
<b>Danses Sportives ou de Salon</b> 20 \$ par mois (15 \$ él. MLS)	Samedi	09H00 - 12H00	Rabih Mourad

## ADULTES

Octobre 07 - Juin 08

Activités par mois	Jours	Heures	Animateurs
<b>Taebo</b> 40 \$ par mois + 20 \$ Cardio Vasculaire	Mardi et Jeudi	09H30 - 10H30 19H00 - 20H00	Fady Naboulsi
	Samedi	10H45 - 11H45	
<b>Fitness</b> 40 \$ par mois + 20 \$ Cardio Vasculaire	Lundi Mercredi Vendredi	10H00 - 11H00 19H00 - 20H00	Abdo Mansour
	Dimanche excepté	09H00 - 21H00	
<b>Cardio Vasculaire</b> 40 \$ par mois	Dimanche excepté	09H00 - 21H00	Elie Mohasseb Nelly Ibrahim
<b>Musculation</b> 20 \$ par mois	Dimanche excepté	09H00 - 21H00	Elie Mohasseb Nelly Ibrahim
<b>Physiothérapie ou Massage</b> 20 \$ par séance	Dimanche excepté	sur rendez-vous	Richard Abi Zeid Daou
<b>Jacuzzi et Sauna</b> 40 \$ par mois (2 jours par semaine)	Lundi	Portes ouvertes	Nelly Ibrahim
	Ma à Sa	sur demande	
<b>Danses de Salon</b> 25 \$ par mois	Mardi Jeudi	19H00 - 21H00	Ingrida Urbaitiene
<b>Salsa</b> 20 \$ par mois	Lundi	19H00 - 21H00	Mario Abou Joaudé
<b>Tennis</b> 5000 L.L. / terrain 6000 L.L./ électricité 20000 L.L./ entraîneur	Tous les jours	sur rendez-vous	Edouard Nehmé
<b>Squash</b> 5 \$ par séance 10 \$ pour l'entraîneur	Dimanche excepté	sur rendez-vous	Roy Differo Nazih Zouheiry
<b>Equitation</b> 25 \$ par séance ou 220 \$ les 10 séances	Lundi excepté	sur rendez-vous	Jad Béchara
<b>Escrime</b> 25 \$ par mois	Vendredi	18H00 - 20H00	Fady Tannous Roland Sarnouk
<b>Tir à l'Arc</b> 30 \$ par mois	Lundi Jeudi	17H00 - 18H00	Abdo Wazen
<b>Aïkido</b> 20 \$ par mois	Mardi Jeudi	18H30 - 20H00	Paul Bou Rjeily
<b>Judo</b> 25 \$ par mois	Lundi Mercredi	19H30 - 21H00	Tarek Attieh
<b>Taekwondo</b> 35 \$ par mois	Lun. -Mer. Vendredi	19H30 - 20H30	Bassem Aad
<b>Abonnement annuel</b> <b>600 \$</b>		Fitness, Taebo Musculation, Fléchettes Tennis, Ping-Pong Cardio Vasculaire Sauna et Jacuzzi	