

■ Tarifs réduits pour les habitants domiciliés à Martigues
R1 : revenus ≤ 971€ / -50 % (arrondis à l'euro supérieur)
R2 : revenus ≤ 1 383 € / scolaires + 15 ans et étudiants / -30 % (arrondis à l'euro supérieur)
■ Réductions individuelles
R3 : activité supplémentaire / -10 % sur l'activité la moins chère (arrondis à l'euro supérieur)

Les réductions ne sont pas cumulables.

activités	tarif normal	R1	R2	R3
ATELIERS BIEN-ÊTRE				
Méthode Feldenkrais	216 €	108 €	151 €	194 €
Sophrologie	216 €	108 €	151 €	194 €
Sophrologie et développement personnel				
Sophro 1 - Gestion du stress...	225 €	113 €	158 €	203 €
Sophro 2 - Détente et renforcement du mieux-être	198 €	99 €	139 €	178 €
Yoga du rire	69 €	35 €	48 €	62 €
ACTIVITÉS SPORTIVES				
* Aquagym	129 €	65 €	90 €	116 €
* Balades sportives	120 €	60 €	84 €	108 €
* Gymnastique douce	60 €	30 €	42 €	54 €
* Marche nordique (une heure et demie)	117 €	59 €	82 €	105 €
* Marche nordique (deux heures)	156 €	78 €	110 €	140 €
* Méthode Pilates	216 €	108 €	151 €	194 €
* Qi gong	195 €	98 €	137 €	176 €
* Remise en forme en plein air (une heure et demie)	114 €	57 €	80 €	103 €
* Tai-chi	195 €	98 €	137 €	176 €
* Yoga et relaxation	216 €	108 €	151 €	194 €
ATELIERS ARTISTIQUES				
Arts plastiques	225 €	113 €	158 €	203 €
Gospel et variétés	140 €	70 €	98 €	126 €
ATELIERS LITTÉRAIRES				
Atelier d'écriture	100 €	50 €	70 €	90 €
Lectures et analyses littéraires	200 €	100 €	140 €	180 €
ATELIERS LINGUISTIQUES				
Anglais / Espagnol / Italien / Russe	184 €	92 €	129 €	166 €
ATELIERS HISTOIRE DES ARTS				
Art moderne et contemporain	123 €	62 €	87 €	111 €
Art occidental	189 €	95 €	132 €	170 €
Histoire du cinéma	150 €	75 €	105 €	135 €
Patrimoine de Provence	152 €	76 €	106 €	137 €

(*) Un certificat médical de non-contre-indication à la pratique sportive, daté de moins de trois mois au jour de démarrage du cours, est obligatoire.

Activités gratuites pour les adhérent-e-s de l'UMTL :

Chorale / Les jeudis de l'UMTL / Scrabble

Retrouvez la tarification des stages et des escapades sur les pages de programmation dédiées à cet effet.

Nous vous rappelons que la programmation des activités, en début de saison, est prévisionnelle. Les lieux, jours et horaires sont donnés à titre indicatif, des changements pourraient intervenir lors de la mise en place effective des ateliers. Si le nombre de participant-es est insuffisant, l'activité concernée sera supprimée et vous serez remboursé-e.