

## ■ Tarifs réduits pour les adhérents domiciliés à Martigues

**TN - 50 % :** réduction de 50 % si revenus ≤ 1034 € /mois/personne d'un même foyer

**TN - 30 % :** réduction de 30 % si revenus ≤ 1426 € /mois/personne d'un même foyer ou élève/étudiant (+ 15 ans)

Sur présentation des justificatifs originaux (dernier avis d'imposition ou de non-imposition, dernière quittance de loyer ou facture EDF, pièce d'identité, certificat de scolarité)

## ■ Réductions individuelles pour tous nos adhérents

**TN - 10 % :** Réduction de 10 % lors de la pratique d'une deuxième activité

(sur l'activité la moins chère), sauf sortie, stage et escapade

Les réductions ne sont pas cumulables.

| activités                                     | tarif normal (TN) | TN - 50 % | TN - 30 % | TN - 10 % |
|-----------------------------------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|
| <b>🔵 ateliers bien-être</b>                   |                   |           |           |           |
| Atelier Sophro 1 - Gestion du stress...       | 216 €             | 108 €     | 151 €     | 194 €     |
| Atelier Sophro 2 - Détente et renforcement... | 195 €             | 98 €      | 137 €     | 176 €     |
| Méthode Feldenkrais                           | 216 €             | 108 €     | 151 €     | 194 €     |
| Sophrologie                                   | 216 €             | 108 €     | 151 €     | 194 €     |
| Yoga du rire                                  | 69 €              | 35 €      | 48 €      | 62 €      |
| Relaxation au son des bols tibétains          | 120 €             | 60 €      | 84 €      | 108 €     |
| <b>🟢 activités sportives *</b>                |                   |           |           |           |
| Balades sportives                             | 120 €             | 60 €      | 84 €      | 108 €     |
| Gym douce                                     | 70 €              | 35 €      | 49 €      | 63 €      |
| Marche nordique                               | 156 €             | 78 €      | 110 €     | 140 €     |
| Méthode Pilates                               | 216 €             | 108 €     | 151 €     | 194 €     |
| Qi gong                                       | 195 €             | 98 €      | 137 €     | 176 €     |
| Tai-chi - Qi gong                             | 195 €             | 98 €      | 137 €     | 176 €     |
| Remise en forme en plein air                  | 114 €             | 57 €      | 80 €      | 103 €     |
| Yoga et relaxation                            | 216 €             | 108 €     | 151 €     | 194 €     |
| <b>🟣 ateliers artistiques</b>                 |                   |           |           |           |
| Arts plastiques                               | 243 €             | 122 €     | 170 €     | 219 €     |
| Chœur Gospel / Urban Gospel                   | 98 €              | 49 €      | 69 €      | 88 €      |
| Chorale                                       | 60 €              | 30 €      | 42 €      | 54 €      |
| <b>🔵 ateliers linguistiques</b>               |                   |           |           |           |
| Anglais / Espagnol / Italien                  | 198 €             | 99 €      | 139 €     | 178 €     |
| <b>🟢 ateliers histoire des Arts</b>           |                   |           |           |           |
| Art moderne et contemporain                   | 132 €             | 66 €      | 92 €      | 119 €     |
| Histoire et patrimoine                        | 90 €              | 45 €      | 63 €      | 81 €      |
| Histoire du cinéma                            | 150 €             | 75 €      | 105 €     | 135 €     |
| Patrimoine de Provence                        | 171 €             | 86 €      | 120 €     | 154 €     |

(\*) Le certificat médical d'aptitude à la pratique sportive n'est plus obligatoire.

Nous vous conseillons néanmoins de discuter de votre projet avec votre médecin traitant.

## ■ Activités gratuites pour les adhérents de l'UMTL :

Les jeudis de l'UMTL / Scrabble

Retrouvez le détail de chaque rendez-vous sur notre site : [www.umtl.fr](http://www.umtl.fr)

L'UMTL vous informe via la newsletter de l'actualité du mois à venir.

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 participants est insuffisant, l'activité concernée sera supprimée et vous serez remboursé.

D'autres jeudis de l'UMTL, stages et escapades de la saison 2025-2026 sont en cours de programmation.