



L'ASSOCIATION LOCALE QUI PROPOSE DU SPORT POUR TOUS

LUNDI

GREVILLERS

PILATES

19h30 – 20h30

MARDI

ACHIET LE G

RUNNING

19h30 – 20h30

HANNESCAMPS

PILATES BALLON

19h30 – 20h30

BOIRY St R

EVEIL SPORTIF

09h30 – 10h30

MERCREDI

GREVILLERS

GYM DOUCE

11h00 – 12h00

BOIRY St R

BODY ATTACK

19h00 – 20h00

JEUDI

BUCQUOY

GYM DOUCE

11h00 – 12h00

MOYENNEVILLE

PILATES

18h00 – 19h00

ACHIET LE P

GYM'FIT

19h30 – 20h30

VENDREDI

FONCQUEVILLERS

BODY ATTACK

18h30 – 19h30

**COTISATION UNIQUE - ACCÈS À TOUS LES COURS* :
80€ / AN**

PILATES : Gymnastique douce composée d'un ensemble d'exercices posturaux et en mouvements ayant pour but de renforcer et d'étirer nos muscles profonds et stabilisateurs. **GYM DOUCE** : Activité améliorant la circulation énergétique et offrant du bien-être dans son corps et son esprit. Elle peut être suivie quels que soient l'âge, le sexe ou les capacités physiques. **GYM'FIT** : Ensemble d'activités toniques destinées à maintenir la forme par des exercices pouvant être pratiqués à l'aide d'accessoires divers. **EVEIL SPORTIF** : Activités permettant aux enfants de découvrir différents sports (individuels et collectifs). **RUNNING** : Pratique libre de la course à pied où chacun fixe ses propres objectifs. Un suivi est effectué par un éducateur. Ouvert aux débutants et aux coureurs confirmés. **BODY ATTACK** : Cours d'entraînement fractionné inspiré de l'aérobic, des sports collectifs et de l'athlétisme, pré-chorégraphié et à vocation d'entraînement cardio-vasculaire.

Vous hésitez ? Venez essayer... le premier cours est offert !

IPNS – Ne pas jeter sur la voie publique – Les cours ne sont maintenus qu'avec un nombre minimum d'adhérents et de participants. Sinon, les adhérents devront s'orienter sur les autres cours.

**Contact : Antoine
06.48.80.39.10**