



Chalmessin (salle des fêtes) LUNDI

> 14h à 15h

Tarifs: 8€ la séance, 6€ avec la carte abonnement\*

JE PRENDS SOIN DE MON DOS

Sts-Geosmes (salle de sport) LUNDI

> 16h à 17h avec l'Amicale Santé Loisirs

Tarifs: 100€ pour l'année

GYM ÉQUILIBRE

Cour l'Evêque (salle des fêtes) MARDI

> 9h à 10h avec la Gym Arquoise

Tarifs: 8€ la séance, 6€ avec la carte abonnement\*

Voulaines-les-Templiers - 21 (Maison du Val d'Ources) MARDI

> 18h à 19h avec l'Association Familiale

Voulaines-Leuglay

Tarifs: voir avec Françoise 06 31 54 23 97

**FITNESS** 

Voisines (Mairie) MERCREDI

> 19h à 20h

Tarifs: 8€ la séance, 6€ avec la carte abonnement\*

GYM

Sts-Geosmes (salle de sport)

> 14h à 15h GYM TONIQUE

> 15h15 à 16h15 PILATES/STRETCHING JEUDI

> 16h30 à 17h30 GYM DOUCE/ÉQUILIBRE

avec l'Amicale Santé Loisirs Tarif: 100€ pour l'année par activité

GYM EN FORÊT

DIMANCHE

Auberive (enclos à gibier)

> 10h à 11h30

Tarifs: 15€ la séance, 12€ avec la carte abonnement\*

Les cours commencent lundi 2 septembre 2024 -

Prendre une bouteille d'eau, une serviette, un coussin pour la tête (si nécessaire) et des chaussures de sports (basket, tennis...). Pour Sts-Geosmes, baskets à semelles blanches à usage exclusif.



## \*CARTE D'ABONNEMENT 10 séances 60 €

Elle permet d'avoir un tarif préférentiel (6€ pour 10 séances) au lieu de 8€ la séance. Elle peut être familiale et n'a pas de durée limitée.







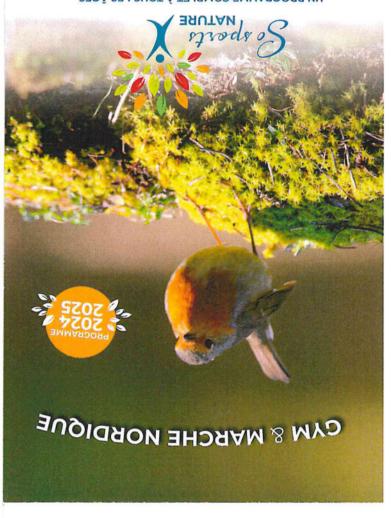
Vous souhaitez avoir des séances de gym individuelles, adaptées à vos besoins, vos envies et vos disponibilités. C'est possible grâce aux cours de gym à domicile.

En couple, entre amis(es) ou seul(e), je me déplace chez vous avec mon matériel pour des cours de gym adaptés : cardio-respiratoire, renforcement musculaire, Pilates, stretching, auto-massage... Dès que la météo le permet, nous pouvons également travailler en extérieur, chez vous ou encore mieux, en forêt.



Si vous avez une maladie de longue durée (cancer, obésité, diabète...) interrogez votre mutuelle. Certaines prennent en charge tout ou partie de vos séances.

SANTÉ ET ENCADRE PAR UNE EDUCATRICE SPORTIVE UN PROGRAMME COMPLET À TOUS LES ÂCES, POUR UNE ACTIVITÉ RÉCULIÈRE DANS UNE LOGIQUE DE SPORT







SÉANCE DE 5KM À 8KM > 9h à 11h **JEUDI** Secteur d'Auberive

Vous avez la possibilité de faire 5km en plaçant un véhicule sur le parcours ou de faire les 7km à 8km.

Tarifs : 8€ la séance, 6€ avec la carte abonnement\* Prendre une bouteille d'eau et des chaussures de marche.

Les lieux varient d'une semaine à l'autre, ils sont précisés par mail et sur les réseaux quelques jours avant. Le prêt des bâtons est gratuit.



Sonia GOUESSAN 06 61 72 26 30 sonia@so-sportsnature.fr

so.sportsnature52 o so\_sports\_nature