

# GYM



**GYM ÉQUILIBRE**  
Chalmessin (salle des fêtes)  
> 14h à 15h  
Tarifs : 8€ la séance, 6€ avec la carte abonnement\*

**JE PRENDS SOIN DE MON DOS**  
Sts-Geosmes (salle de sport)  
> 16h à 17h avec l'Amicale Santé Loisirs  
Tarifs : 100€ pour l'année

**GYM ÉQUILIBRE**  
Cour l'Evêque (salle des fêtes)  
> 9h à 10h avec la Gym Arquoise  
Tarifs : 8€ la séance, 6€ avec la carte abonnement\*

**FITNESS**  
Voulaines-les-Templiers - 21 (Maison du Val d'Ources)  
> 18h à 19h avec l'Association Familiale  
Voulaines-Leuglay  
Tarifs : voir avec Françoise 06 31 54 23 97

**FITNESS**  
Voisines (Mairie)  
> 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** **NOUVEAU**  
> 16h30 à 17h30 **GYM DOUCE/ÉQUILIBRE**  
avec l'Amicale Santé Loisirs  
Tarif : 100€ pour l'année par activité

**GYM EN FORÊT**  
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.

## GYM À DOMICILE



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.

42€/H la séance hebdomadaire  
50€/H + frais de déplacement la séance ponctuelle



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

UN PROGRAMME COMPLET À TOUTS LES ÂGES,  
POUR UNE ACTIVITÉ RÉGULIÈRE DANS UNE LOGIQUE DE SPORT  
SANTÉ ET ENCADRÉ PAR UNE ÉDUCATRICE SPORTIVE



## GYM & MARCHÉ NORDIQUE

### MARCHE NORDIQUE AU CŒUR DU PARC NATIONAL DE FORÊTS



JEUDI **SÉANCE DE 5KM À 8KM > 9h à 11h**  
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 GOUSSAN  
06 61 72 26 30  
sonia@so-sportsnature.fr

 so.sportsnature52  
 so\_sports\_nature