



LE ZAPPING SPORTIF !

MULTISPORTS ADULTES SENIORS

Parce que le sport devrait avant tout être un jeu. Venez découvrir une multitude d'activités sportives et pratiquer en toute liberté, en fonction de vos préférences et de vos disponibilités.

PÉRIODE
Du 4 sept
Au 30 juin

INFO. GÉNÉRALES

En devenant adhérent vous acceptez le projet éducatif et le règlement intérieur du service.

Nous n'acceptons que les dossiers complets.

1 cours d'essai possible, uniquement sur inscription et hors vacances sportives

MATÉRIEL NON FOURNI

Tapis de gym, raquette de badminton et de Ping Pong, Batons de marche nordique.

Nous vous demandons de venir avec des chaussures propres réservées exclusivement à la pratique en salle sur les cours.

INTENSITÉ DES COURS



VACANCES / FERMETURE

Un planning d'une 20aines d'heures vous sera proposé sur la 1ere semaine des vacances scolaires d'automne, d'hiver et de printemps, afin de vous faire découvrir toujours plus d'activités.

Fermé les 2ème semaines, ainsi que les 2 semaines de Noël, les jours fériés et le pont de l'ascension

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
10H 11H CIRCUIT TRAINING Dojo Daniel Colombier Cyril	10H 11H FORM'EQUILIBRE Salle de Boxe Robert Brettes Léa	10H 10H45 SPÉCIAL DOS Salle de Boxe Robert Brettes Léa	10H 11H BRAIN BALL Salle de Boxe Robert Brettes Livie	10H 11H MUSCULATION Muscu. Daniel Colombier Mohamed
11H 11H30 ÉTIREMENTS Dojo Daniel Colombier Cyril	11H 12H PILATES Salle de Boxe Robert Brettes Léa	10H45 12H YOGA Salle de Boxe Robert Brettes Léa	11H 11H30 BODY CLAP Salle de Boxe Robert Brettes Livie	11H 11H30 ÉTIREMENTS Dojo Daniel Colombier Mohamed
10H30 11H30 MUSCULATION Muscu. Daniel Colombier Elouan	12H30 13H30 BADMINTON Gymnase Paul Langevin Elouan		11H30 12H BOCCIA Salle de Boxe Robert Brettes Livie	11H30 12H30 TENNIS DE TABLE Étage Trinquet D. Colombier Libre - Mohamed
16H 17H GYM DOUCE Salle d'Escrime Robert Brettes Cyril	14H MARCHE NORDIQUE Bois du Burck / Info Telegram Dominique	18H45 19H45 POWER ATTACK Ecole Pont de Madame Elouan et Cécile	12H30 13H30 FLOORBALL Gymnase Paul Langevin Cyril	12H30 13H30 MULTI-DANSES Gymnase Paul Langevin Terence
18H 19H PILATES Gymnase Capeyron Léa	18H 18H30 HIIT Gymnase Capeyron Léa	18H15 19H C.A.F Annexe Gisèle Halimi Terence	14H RANDONNÉE Info Telegram +/- 10km Livie	16H 17H CIRCUIT TRAINING Dojo Aikido Robert Brettes Mohamed
19H 20H FULL BODY Gymnase Capeyron Léa	18H30 19H ABDOS FESSIERS Gymnase Capeyron Léa	19H 20H ZUMBA Annexe Gisèle Halimi Terence	19H30 20H45 CARDIO BOXE Annexe Gisèle Halimi Section Boxe Française	18H 18H30 CARDIO/HIIT Annexe Gisèle Halimi Carine
19H 20H30 RUNNING Stade Athlé. Robert Brettes Livie	19H 20H YOGA Gymnase Capeyron Léa	20H 21H STEP Annexe Gisèle Halimi Terence	19H 19H30 BODY CLAP École Maternelle Jean Macé Elouan	18H30 19H XTREM ABDOS Annexe Gisèle Halimi Carine
19H 20H30 FOOT EN SALLE Gymnase Paul Langevin Cyril	20H 21H30 BADMINTON Gymnase Paul Langevin Elouan	19H 20H RUN & RENFO Stade Athlé. Robert Brettes Livie	19H30 20H ABDOS FESSIERS École Maternelle Jean Macé Elouan	19H 20H DANSE URBAINE Annexe Gisèle Halimi Carine
20H30 22H30 JEU DE PAUME Domaine de Rocquevielle Asso. Jeu de Paume Bx	20H 21H30 TENNIS DE TABLE Gymnase Edouard Herriot Section Tennis de Table	19H 21H BADMINTON Gymnase Capeyron Cyril	20H 21H STRETCHING École Maternelle Jean Macé Elouan	20H 21H15 BADMINTON Gymnase Capeyron Olivier

LES PETITS + AQUATIQUES * :

En partenariat avec la section Natation

NATATION

LUNDI 12H30 13H30 / 20H 21H
MARDI 12H30 13H30
MERCREDI 20H 21H
JEUDI 12H30 13H30 / 20H 21H
VENREDI 12H30 13H30
SAMEDI 13H 14H

Avec Aurélie

AQUA-SANTÉ

JEUDI
16H 17H

PLACES LIMITÉES !
Uniquement sur inscription auprès de Livie par SMS Telegram.
Limité à 1x/semaine et sur 1 trimestre seulement.
(environ 8/12 séances)
Conseil :
arriver au moins 30 min avant le début du cours.

Livie 07 49 33 44 23
spl@samerignac.fr

WWW.SAM-SPORTSLOISIRS.COM

