



SESSIONS SPORT-SANTÉ
bouger pour soi

GROUPE SPORT SANTÉ



PRENEZ SOIN DE VOUS,
BOUGEZ À VOTRE RYTHME !

L'IDÉE EST SIMPLE, MAIS PUISSANTE...

Offrir un espace pour bouger
à son rythme, par la course ou la
marche, à travers des étirements,
exercices de renforcement
musculaire, de cardio,
d'équilibre...



CRÉER
DU LIEN



REDONNER
DU SOUFFLE



SÉANCES

● LUNDI 18H30 OU MERCREDI 18H30 OU VENDREDI 10H30



STADE PINET



ENTRAÎNEUR
JONATHAN MASSARD



RÉSERVATION OBLIGATOIRE
PLACES LIMITÉES



CONTACT
VÉRONIQUE FIZET

06 71 44 16 91



RENTRÉE LE
MERCREDI 2 SEPTEMBRE



REPRISE DE L'ATHLÉ POUR TOUS !

VIENS COURIR ET T'AMUSER
AVEC LES VIOLETS !

GROUPE ADULTES



RUNNING
EXCLUSIVEMENT



SÉANCES

MARDI 18H OU 19H
STADE PINET

JEUDI 18H30
STADE OU EXTÉRIEUR
SORTIE LE DIMANCHE
9H30



ENTRAÎNEUR
BENJAMIN POIRATON



CONTACT
CLAUDE MONTUPET
06 08 95 12 50



NOUVEAU !

GROUPE DÉBUTANT



ANIMÉ PAR
LISE DOGNY-GUIGNARD



DE SEPTEMBRE À NOVEMBRE
LE MARDI À 18H30
STADE PINET



POUR INTÉGRATION EN DOUCEUR



TÉLÉPHONE
06 87 13 94 12

RENDEZ-VOUS
LE 1^{ER} SEPTEMBRE
SÉANCE UNIQUE 18H30



LA CHAPELLE SAINT-LUC

REPRISE ^{DE LA} SECTION ADOS

VIENS TE DÉPASSER,
RELÈVE LE DÉFI !



DE 13 À 18 ANS



PRÉPARATION
AUX COMPÉTITIONS
SPRINT - DEMI FOND
SAUT - LANCER



TOUS LES
MARDIS ET JEUDI
18H30



STADE PINET



CONTACT
MARTIAL WATTELET
☎ 06 03 23 99 58



2 SÉANCES
D'ESSAI
GRATUITES



RENTREE LE
MARDI 1^{ER} 18H30



POUR PROGRESSER, S'ENTRAÎNER, SE SURPASSER !



WWW.USAC-ATHLETISME.FR



LA CHAPELLE SAINT-LUC

REPRISE DE L'ATHLÉ POUR LES ENFANTS

VIENS COURIR, SAUTER, LANCER
ET T'AMUSER !



DE 7 À 12 ANS



TOUS LES
MERCREDI
16H45 - 18H15



STADE PINET (ÉTÉ)
GYMNASSE CAMUS (HIVER)



REPRISE LE
MERCREDI 2



CONTACT DENIS BEGUINOT

📞 06 74 72 39 25

2 SÉANCES
D'ESSAI
GRATUITES



L'ATHLÉTISME, UNE ÉCOLE DE VIE !



SPORT ADAPTÉ

LE SPORT POUR TOUS,
L'INTENSITÉ POUR CHACUN !



REPRISE LE
MERCREDI
2 SEPTEMBRE
À 10H00



SÉANCES LES
MERCREDI
10H00 - 11H00



STADE PINET



CONTACT DENIS BEGUINOT
☎ 06 74 72 39 25

PLACES
LIMITÉES



L'ATHLÉTISME, UNE ÉCOLE DE VIE !