

# ACTIVITÉS FORME & SANTÉ - 2024/2025

*Infos 1er trimestre*

C'est l'heure de la rentrée sportive !

Pour cette nouvelle saison, la section Forme & Santé propose 28 séances hebdomadaires. Vous allez pouvoir bénéficier non seulement d'un programme varié et adapté à tous les niveaux, mais aussi d'un environnement convivial et motivant. Nos professeurs diplômés sont là pour vous guider et vous encourager !

## Nos professeurs



*Anne-Hélène*



*Emma*



*Fabiola*



*Juliette*



*Mickaël*



*Virginie*

## Lieux

À St Sébastien sur Loire

- La Cambronnaise, 7 rue de la Croix Blanche et le mardi soir : Salle de la Fontaine, 17 rue de la Pyramide

## Tenue et matériel

Adoptez des vêtements confortables et des baskets qui maintiennent bien vos chevilles. (*Chaussures propres exigées dans les salles*). Postural/Zen/Yoga/Stretch : possibilité de pratiquer en chaussettes (**pieds nus interdits**).

Matériel : Gourde et tapis de sol (sauf cardio)

## *Planning activités Cardio*



		<u>DU 09 AU 29/09</u>	<u>DU 30/09 AU 20/10</u>	<u>DU 21/10 AU 17/11</u>	<u>DU 18/11 AU 08/12</u>	<u>DU 09/12 AU 22/12</u>
<b>LUNDI</b>	11H45 - 12H30 avec Virginie	AERO DANCE	CARDIO POWER	STEP	AERO DANCE	CARDIO POWER
	18H45 - 19H30 20H15 - 21H avec Mickaël	AERO DANCE	CARDIO POWER	STEP	AERO DANCE	CARDIO POWER
<b>MERCREDI</b>	18H - 18H45 avec Juliette	STEP	AERO DANCE	CARDIO POWER	STEP	AERO DANCE

- **Aero Dance** : On danse, on bouge, on s'amuse... Cours chorégraphié qui permet de faire travailler la mémoire.
- **Le Step** : Cours chorégraphié et rythmé utilisant comme support « le step ». Excellent travail de coordination.
- **Step / Cardio Power** : Amélioration de l'endurance et de la tonicité musculaire, cours facile à suivre en motricité.

## **DATES IMPORTANTES**

- **Rentrée** : A partir du lundi 09 septembre 2024
- **Assemblée Générale** : Vendredi 11 octobre à 19h  
Salle de la Noé Cottée - St Sébastien/Loire
- **Vide grenier** : Dimanche 29 septembre  
Parking Auchan - St Sébastien/Loire
- **Cabaret** : Samedi 09 et dimanche 10 novembre  
Salle de l'Escall - St Sébastien/Loire
- **Congés 1er trimestre**

### Vacances Toussaint :

- Du 21 au 27/10 : Emma et Virginie absentes
- Du 28/10 au 03/11 : Juliette et Fabiola absentes
- Lundi 04/11 : Mickaël absent

### Vacances de Noël : fermé du 23/12 au 05/01