

ACTIVITÉS FORME & SANTÉ - 2024/2025

Infos 2^{ème} trimestre

La Cambronnaise
Association Sportive et Culturelle - Saint-Sébastien-sur-Loire

Bonne Année 2025

Le comité de la section Forme et vos professeurs vous adressent leurs meilleurs vœux pour cette nouvelle année. Qu'elle vous apporte santé, énergie et de nombreuses occasions de pratiquer du sport et de partager des moments de convivialité.



Bienvenue à Isaho

Nous avons le plaisir de vous annoncer la naissance du petit Isaho, venu au monde le 7 novembre. Il est le fils de Clara, notre talentueuse professeure de danse, de yoga et d'éveil. Toutes nos félicitations aux heureux parents !

Clara reprendra ses cours après les vacances de février. Les séances du vendredi matin retrouveront leurs horaires habituels à partir du 28 février :

- Yoga : de 9h45 à 10h45
- Stretching : de 10h45 à 11h30

Clara

A noter dans vos agendas : Marathon fitness !

Pour commencer l'année en beauté, nous vous invitons à participer à une soirée marathon fitness le mardi 28 janvier, aux côtés de vos professeurs préférés ! Toutes les informations et inscriptions seront transmises très prochainement !

CONGÉS & RAPPEL

➤ Congés - Vacances d'Hiver

- Du 10 au 14/02 :
 - Virginie absente
- Du 17 au 21/02 :
 - Mickaël, Juliette, Emma et Fabiola absents

➤ On démarre ensemble, soyez à l'heure !

Nous avons constaté des arrivées tardives lors des cours. Nous vous prions de respecter les horaires afin de garantir le bon déroulement des séances.

En cas de retard, le professeur se réserve le droit de refuser l'accès au cours pour des raisons d'organisation.

Planning activités Cardio



LUNDI

MERCREDI

DU 06 AU 24/01

DU 27/01 AU 21/02

DU 24/02 AU 14/03

DU 17/03 AU 04/04

11H45 - 12H30
avec Virginie

STEP

AERO DANCE

CARDIO POWER

STEP

18H45 - 19H30
20H15 - 21H
avec Mickaël

AERO DANCE

STEP

AERO DANCE

STEP

18H - 18H45
avec Juliette

STEP

AERO DANCE

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.