

ACTIVITÉS FORME & SANTÉ - 2024/2025

Infos 3^{ème} trimestre



Joyeux Anniversaire !

Cette année, notre association La Cambronnaise célèbre un événement exceptionnel : son 125^e anniversaire ! Pour marquer cette occasion, nous vous préparons une année riche en festivités, avec plusieurs événements à ne pas manquer. Le coup d'envoi sera donné le **jeudi 29 mai 2025** lors d'une grande journée de lancement. Au programme : **marche collective, pique-nique convivial et animations variées** qui rythmeront cette journée jusqu'en soirée. Toutes les informations à venir très bientôt !

Portes ouvertes

Pendant le mois de mai, plusieurs journées seront ouvertes pour vous permettre de tester les cours Forme. Ce sera l'occasion de découvrir nos différentes activités et de trouver celle qui vous convient le mieux pour la rentrée prochaine. Dates et conditions à venir prochainement.



Un petit tour à la mer ?

Comme l'année dernière, nous vous invitons à découvrir le long-côte* à travers une initiation prévue en juin. Restez attentifs, plus d'infos à venir bientôt !
**Activité de marche aquatique consistant à progresser dans l'eau, immergé jusqu'à la taille ou la poitrine. Elle allie effort physique et bien-être, tout en profitant du milieu marin.*

CONGÉS & INFOS

Congés

- Pont de l'ascension
 - Pas de séances le vendredi 30 mai 2025
- Fin des cours le vendredi 20 juin 2025
- Dernière séance "Forme du matin", suivie d'un moment convivial : vendredi 20 juin 2025
- Dernière séance "Forme du soir", suivie d'un moment convivial : mardi 24 juin 2025

Réinscriptions 2025/2026

Les réinscriptions seront ouvertes début juin via notre logiciel Comiti, la date officielle vous sera annoncée prochainement.

Planning activités Cardio



		DU 07/04 AU 02/05	DU 05 AU 23/05	DU 26/05 AU 20/06
LUNDI	11H45 - 12H30 avec Virginie	CARDIO POWER	AERO DANCE	STEP
	18H45 - 19H30 20H15 - 21H avec Mickaël	AERO DANCE	STEP	AERO DANCE
MERCREDI	18H - 18H45 avec Juliette	STEP	AERO DANCE	STEP

- **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.