

# ACTIVITÉS FORME & SANTÉ - 2025/2026

## Infos 1er trimestre

C'est la rentrée sportive ! La section Forme & Santé démarre une nouvelle saison pleine d'énergie avec 30 séances hebdomadaires. Au programme : des activités variées, adaptées à tous les niveaux, dans une ambiance conviviale et motivante. Nos professeurs diplômés vous accompagnent avec enthousiasme pour vous aider à progresser, vous dépasser... et surtout prendre du plaisir !

### Nos professeurs



Anne-Hélène



Audélia



Clara



Emma



Mickaël

### A noter dans vos agendas : Un moment sportif et solidaire!

L'association "Les P'tits Bouts d'Zelles" vous invitent le dimanche 21 septembre 2025 de 10h à 12h à un cours de fitness animé par Julie (coach diplômée d'État et entraîneur en gymnastique aérobic), salle de La Cambronnaise :

- Participation : 8€ (reversés à l'association Ma Parenthèse, en soutien aux femmes atteintes de cancer)
- Places limitées ! Réservez vite sur HelloAsso en cliquant ici : [Infos et inscription](#)

Venez transpirer dans la bonne humeur, tout en faisant une belle action !

### DATES IMPORTANTES

- **Rentrée** : A partir du lundi 08 septembre 2025
- **DANS LE CADRE DU 125ÈME ANNIVERSAIRE :**
  - 🏆 **Festi'Cambro** - Samedi 27 septembre : Amusez-vous en équipe sur le thème des jeux télé !  
Infos et inscription ici : [Festi'Cambro](#)
  - 🏆 **Sensibilisation Action Froid** - Octobre 2025 :  
Notre objectif ? Collecter 125 sacs de couchage pour les sans-abri.
  - 🏆 **Assemblée Générale** - Dimanche 02 novembre :  
Salle de L'Escall - Saint Sébastien/Loire
  - 🏆 **Galas gym. Féminine & Masculine, Eveil** :  
20 & 21 Décembre - La Martellière
- **CONGÉS 1ER TRIMESTRE**
  - Petite pause de la Toussaint : dates à confirmer
  - Trêve de Noël : du 22/12 au 04/01

### Planning activités Cardio



		<u>DU 08 AU 26/09</u>	<u>DU 29/09 AU 17/10</u>	<u>DU 27/10 AU 14/11</u>	<u>DU 17/11 AU 05/12</u>	<u>DU 08/12 AU 19/12</u>
LUNDI	11H45 - 12H30 avec Audélia	AERO DANCE	STEP	AERO DANCE	STEP	AERO DANCE
	18H45 - 19H30 20H15 - 21H avec Mickaël	STEP	AERO DANCE	STEP	AERO DANCE	STEP
MERCREDI	17H45 - 18H30 avec Audélia	AERO DANCE	STEP	AERO DANCE	STEP	AERO DANCE

- **Aero Dance** : On danse, on bouge, on s'amuse... Cours chorégraphié qui permet de faire travailler la mémoire et le coeur !
- **Le Step** : Cours chorégraphié et rythmé utilisant comme support « le step ». Excellent travail de coordination.