

ACTIVITÉS FORME & SANTÉ - 2025/2026

Infos 2^{ème} trimestre

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

Bonne Année 2026

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 Joy

Nous avons le plaisir de vous annoncer la naissance de la petite Joy, venue au monde le 31 octobre. Elle est la fille de Virginie, notre dynamique professeure de fitness et de gymnastique aérobic. Toutes nos félicitations aux heureux parents !

Virginie reprendra ses cours 1 semaine après les vacances de février aux horaires habituels à partir du 9 mars.

A noter dans vos agendas : Gym Tonic du 125^e !

Pour continuer à fêter le 125^e anniversaire de la Cambronnaise, nous vous invitons à participer à une **séance collective** sur le thème des années 80, le dimanche 8 février, aux côtés de vos professeurs préférés ! Toutes les informations et inscriptions seront transmises très prochainement !

CONGÉS & RAPPEL

➤ Congés - Vacances d'Hiver

- Du 16 au 20/02 :

Mickaël, Audélia absents

- Du 23 au 26/02 :

Clara, Emma absentes

➤ 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



		DU 05 AU 23/01	DU 26/01 AU 20/02	DU 23/02 AU 13/03	DU 16/03 AU 03/04
LUNDI	11H45 - 12H30 avec Audélia/Virginie	STEP	AERO DANCE	CARDIO POWER	STEP
	18H45 - 19H30 20H15 - 21H avec Mickaël	AERO DANCE	STEP	AERO DANCE	STEP
MERCREDI	18H - 18H45 avec Audélia	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.