

ACTIVITÉS FORME & SANTÉ - 2025/2026

Infos 3^{ème} trimestre

Fin de saison !

- Pont de l'ascension : Pas de séances le **vendredi 15 mai 2026**
- Fin des cours le **vendredi 19 juin 2026**
- Dernière séance "Forme du matin" suivie d'un moment convivial : vendredi 19 juin 2026
- Dernière séance "Forme du soir" suivie d'un moment convivial : mardi 23 juin 2026

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.

Une conférence

Cette année nous souhaitons reprogrammer une conférence en lien avec le projet sur la sophrologie. Nous vous proposons d'aborder comme sujet *le Nerf Vague - le bien vieillir* animé par Chrystelle Rousseau. La conférence se déroulera le jeudi 2 avril au foyer de la Cambronnaise de 19h30 à 21h30.

Sur inscription via Comiti, tarif 12€.

CONGÉS & INFOS

➤ Congés

- Semaine du 13 au 17 avril 2026
 - Clara
- Semaine du 20 au 24 avril 2026
 - Mickaël, Virginie, Emma et Audélia

➤ Réinscriptions 2026/2027

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

Planning activités Cardio



		DU 06/04 AU 01/05	DU 04/05 AU 22/05	DU 25/05 AU 19/06
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 Audélia	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.