

ACTIVITÉS FORME & SANTÉ – 2026/2027

Infos 1er trimestre

C'est la rentrée pour la section Forme & Santé ! Une nouvelle saison démarre, avec toujours la même envie : bouger, se faire plaisir et partager de bons moments ensemble. Avec 31 séances chaque semaine et des activités variées, chacun peut pratiquer à son rythme, selon ses envies et son niveau.

Nos professeures diplômées sont au rendez-vous pour vous accompagner tout au long de l'année, dans une ambiance conviviale, dynamique et bienveillante.

NOS COACHS



Anne-Hélène



Audélia



Clara



Emma



Virginie

CONFÉRENCE "BIEN VIEILLIR, ÇA SE PRÉPARE À TOUT ÂGE !"

La section Forme & Santé vous propose une conférence animée par Chrystelle Rousseau, sophrologue, pour mieux comprendre l'impact du système nerveux et du stress sur notre santé et découvrir des clés simples pour prendre soin de soi au quotidien.

Rendez-vous le **jeudi 15 octobre 2026, de 19h30 à 21h30**, au foyer Paul Michaux à La Cambronnaise.

Le tarif est de 12 €.

👉 **INSCRIPTION CONFÉRENCE** 🖱️

DATES IMPORTANTES

- **Rentrée** : A partir du lundi 07 septembre
- **Assemblée Générale** : Dimanche 18 octobre
- **Cabaret** : Samedi 14 et Dimanche 15 novembre

CONGÉS 1ER TRIMESTRE

- **Vacances de la Toussaint** :
 - Emma absente du 19 au 23 octobre
 - Audélia, Clara et Virginie absentes du 26 au 30 octobre
- **Vacances de Noël**
 - Pas de cours du 21 décembre au 1er janvier



Planning activités Cardio

		DU 07 AU 25/09	DU 28/09 AU 16/10	DU 19/10 AU 20/11	DU 23/11 AU 18/12
LUNDI	11H45 – 12H30 avec Audélia	STEP	AERO DANCE	STEP	AERO DANCE
	18H45 – 19H30 20H15 – 21H avec Virginie	AERO DANCE	STEP	AERO DANCE	STEP
MERCREDI	17H45 – 18H30 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 et le cœur !
- **Le Step** : Cours chorégraphié et rythmé utilisant comme support « le step ». Excellent travail de coordination.