Association Sports et Loisirs

vous propose pour année 2025/2026

- Lundi 19h/20h : **Gym tonique** (cardio, renforcement musculaire) avec Marion
- Lundi 20h/21h : **Stretching** avec Marion
- Mercredi 14h/15h : **Danse en ligne** (cours dynamique chorégraphié style Madison) avec Laurine
- Mercredi 15h/16h : **Gym douce** (renforcement ostéo-articulaire, équilibre) avec Laurine
- Mercredi 18h/19h : **Pilâtes débutants** avec Laurine
- Mercredi 19h/20h : **Zumba** avec Laurine
- Jeudi 20h/21h : **Pilâtes intermédiaires** avec Magali

- Matinées sportives de **Qi Gong/ Taï chi** avec Cécile le samedi 11 octobre, le samedi 13 décembre et le samedi 25 avril de 9h à 12h (minimum 8 inscriptions par cession)

A savoir : Pour les + de 70 ans, 30 € peuvent être remboursés par le conseil départemental de l'Ardèche, alors foncez !

Début des cours
LUNDI 8 SEPTEMBRE 2025
(Salle Alain Rouviere)

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à nous contacter par mail assoselv@gmail.com ou au 06.69.57.04.90 (secrétariat)