SPORT, CULTURE, LOISIRS

Sports Loisirs

Rentrée Sports Loisirs septembre 2023

Même si les vacances estivales se profilent à l'horizon, il faut déjà songer à la rentrée !
Mais comment garder la forme, prendre soin de vous et vous détendre ?
L'Association Sports-Loisirs de Boissise-la-Bertrand est là pour répondre à votre attente.
Dans un cadre sport-santé, en partenariat avec la Fédération Française de l'Éducation Physique et de Gymnastique Volont aire (F.F.E.P.G.V.), l'association vous propose des cours variés, adaptés à toutes les générations confondues, ouverts égale ment aux adolescents à partir de 16 ans.

Pour tout renseignement complémentaire, contactez-nous : 06 82 20 97 16

Longue vie à notre belle association sportive.





Présentation

L'Association Sports-Loisirs de Boissise-la-Bertrand est là pour répondre à votre attente.

Dans un cadre sport-santé, en partenariat avec la Fédération française de l'Éducation physique et de Gymnastique volonta ire (F.F.E.P.G.V), l'association vous propose des cours variés, adaptés à toutes les générations confondues, ouverts égale ment aux adolescents à partir de 16 ans accompagnés d'un de leurs parents.

2 dynamiques animatrices vous feront pratiquer dans la bonne humeur : Fitness, Renforcement musculaire, Stretching, G ym douce et Zumba ! Voici en détail, le déroulement de ces séances :

- Lundi de 18h30 à 19h30 : Stretching, yoga, renforcement musculaire avec Clarisse.
- Mardi de 18h45 à 19h45 : Fitness, renforcement musculaire avec Valérie.
- Mercredi de 10h30 à 11h30 : Gym douce, relaxation avec Clarisse.
- Jeudi de 19h à 20h : Zumba avec Clarisse.

Certains cours correspondent à votre niveau et à vos souhaits, alors soyez les bienvenus pour les tester d'abord et être co nvaincus de leur efficacité comme nos très nombreux adhérents.



Rendez-vous pour les inscriptions

- Vous pourrez vous inscrire lors du Forum des associations le **samedi 9 septembre 2023 de 14h à 17h**.
- Démarrage des cours le **lundi 18 septembre 2023 de 18h30 à 19h30** à la Recellerie de Boissise-la-Bertrand.

Tarifs et conditions

- La cotisation annuelle est de 136 € pour les Boissisiens et de 152 € pour les extérieurs (licence et assurances incluses).
- Celle-ci donne droit 4 séances hebdomadaires et pourra être réglée en 3 fois : signalons que pour les moins de 18 ans, 5 euros seront à déduire sur le total.
- Attention très importante consigne de la Fédération : l'inscription ne sera effective que sur présentation d'un questionnaire de santé.
- Outre cela, la fiche d'inscription avec son questionnaire de santé pourra être retirée en mairie à partir du 1er juillet.










Quelques témoignages de nos animatrices

" Gym douce, ensemble d'exercices de Yoga, Taïchi, Pilates pour acquérir Force, Souplesse, Harmonie et Equilibre, dans une ambiance de détente et de bonne humeur "

Clarisse, animatrice du cours le lundi soir de 18h30 à 19h30.

« Dans un esprit de convivialité et d'échange, venez pratiquer : Fitness, Renforcement musculaire pour tous. Cours de plusieurs niveaux de difficulté, permettant à chacun, autonomie et auto évaluation dans sa pratique. »

Valérie, animatrice du cours le Mardi soir de 18h45 à 19h45.

" Tous les mercredis matins, nous avons rendez-vous pour apprendre par des gestes simples à être à l'écoute de notre corps : Souplesse, Etirements, Equilibre sont au programme afin de retrouver Tonus et Vitalité ".

Clarisse, animatrice du cours le mercredi matin de 10h30 à 11h30.

" Tous les jeudis soirs, je vous propose de la Zumba, activité danse qui permet de se dépenser sur des musiques latines dans la joie et la bonne humeur !!! Cours dynamique, tonique, ados, adultes, duos mère-fille, tous sont les bienvenus ".

Clarisse, animatrice du cours le Jeudi soir de 19h00 à 20h00.

NOUVEAUTE : Cours de Pilates

L'association Sports Loisirs vous propose à compter du jeudi 11 janvier 2024, puis chaque jeudi, un cours de Pilates de 17h 30 à 18h30 salle La Recellerie avec Valérie

La cotisation est de 109€ avec la licence de la fédération.

Pour tout renseignement : 06 82 20 97 16

Les actualités sportives du C.A.M.V.S.