

ANZIN SPORT SANTE SAISON 2023-2024

Activités sportives du matin

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
Stretching Spécial Dos 1 09h15 - 10h15 Nathalie BART Médiathèque	Marche Nordique 9h30 - 11h30 Nathalie BART Point de rendez-vous par mail bart.nathalie@orange.fr	Gym Douce 9h00 - 10h00 Sylvie LE BOUEDEC Salle Les Viviers		Pilates 9h15 - 10h15 Nathalie BART Médiathèque
Stretching Spécial Dos 2 10h30 - 11h30 Nathalie BART Médiathèque				

Activités sportives du soir

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
Musculation & Cardio-Fitness 18h30 - 20h30 Pratique libre + 18 ans Salle de sport, 1er étage 35 Rue Sadi Canot Anzin Saint Aubin	Gym Tonic 18h30 - 19h15 Sylvie LE BOUEDEC Salle Les Viviers Trampoline 19h15 - 20h00 Sylvie LE BOUEDEC Salle Les Viviers + 18 ans	Yoga Accueil Yoga (18h15 - 18h30) 18h30 - 20h00 Evelyne RIPOCHE Médiathèque	Musculation & Cardio-Fitness 18h30 - 20h30 Pratique libre +18 ans Salle de sport, 1er étage 35 Rue Sadi Canot, Anzin Saint Aubin	Taille Abdos Fesses 18h30 - 19h30 Sylvie LE BOUEDEC Salle Les Viviers Stretching 19h30 - 20h30 Sylvie LE BOUEDEC Salle Les Viviers
			Musculation & Cardio-Fitness 18h30 - 20h30 Pratique libre +18ans Salle de sport, 1er étage 35 Rue Sadi Canot, Anzin Saint Aubin	

Informations complémentaires (www.anzin-sport-sante.fr)

- 1) Chaque adhérent se doit d'apporter son tapis, ainsi que les poids, élastiques, bâtons, pour chacun des cours dispensés.
- 2) Une serviette est obligatoire pour la pratique de l'activité "Musculation & Cardio-Fitness".
- 3) Par mesure de sécurité et afin d'assurer correctement les cours, les enfants ne sont pas admis (application du contrat d'assurance).
- 4) La salle de Musculation & Cardio-Fitness est ouverte chaque semaine jusqu'en juillet.
- 5) Les cours ne sont pas assurés pendant les vacances scolaires (sauf indication de votre monitrice) et se terminent fin juin.
- 6) La cotisation annuelle ne sera pas remboursée, sauf problème grave de santé.