

# ANZIN SPORT SANTE SAISON 2024-2025

## Activités sportives du matin

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

## Activités sportives du soir

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi	
<b>Musculation &amp; Cardio-Fitness</b> 17h30 - 20h30 Pratique libre + 18 ans Salle de sport, 1er étage 35 Rue Sadi Canot Anzin Saint Aubin		<b>Musculation &amp; Cardio-Fitness</b> 17h30 - 20h30 Pratique libre +18 ans Salle de sport, 1er étage 35 Rue Sadi Canot, Anzin Saint Aubin		<b>Musculation &amp; Cardio-Fitness</b> 17h30 - 20h30 Pratique libre +18ans Salle de sport, 1er étage 35 Rue Sadi Canot, Anzin Saint Aubin	
	<b>Gym Tonic</b> 18h30 - 19h30 Sylvie LE BOUEDEC Salle Les Viviers		<b>Yoga 1</b> 18h15 - 19h15 Louise Boutin Salle Les Viviers		<b>Taille Abdos Fessiers</b> 18h30 - 19h30 Sylvie LE BOUEDEC Salle Les Viviers
	<b>Pilates</b> 19h30 - 20h30 Sylvie LE BOUEDEC Salle Les Viviers		<b>Yoga 2</b> 19h30 - 20h30 Louise Boutin Salle Les Viviers		<b>Stretching</b> 19h30 - 20h30 Sylvie LE BOUEDEC Salle Les Viviers

## Informations complémentaires ([www.anzin-sport-sante.fr](http://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.