

Sportez-vous BIEN !

LES
LUNDIS
9^H30 - 11^H30

Activités de septembre 2022 à juin 2023
à Châtelleraut

Reprenez une activité physique en douceur.
Lors des ateliers variés et adaptés, des encadrants qualifiés vous accompagnent
dans une ambiance conviviale.

Bougez pour votre santé



- ★ BILAN DE FORME ▲ MARCHE ET ÉTIREMENTS
- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- ♥ ÉNERGIE, GESTUELLE ET RESPIRATION
- GYMNASTIQUE ET MOTRICITÉ

CONTACT : 05 49 23 70 44

animation.sportive@ville-chatelleraut.fr

   ville-chatelleraut.fr

 VILLE DE
Châtelleraut

ACTIVITÉS PROPOSÉES



BILAN DE FORME

Évaluer son potentiel physique
Salle Omnisports - Route de Nonnes



MARCHE ET ÉTIREMENTS

Au rythme de chacun
Lac de la forêt



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Préparation physique générale
Salle Omnisports - Route de Nonnes



ÉNERGIE, GESTUELLE ET RESPIRATION

Mouvements lents à base d'exercices
de respiration
Salle Omnisports - Route de Nonnes



GYMNASTIQUE ET MOTRICITÉ

Circuit d'ateliers de coordination
Salle Omnisports - Route de Nonnes

PLANNING

Période 1

Souffle et endurance

- ★ 19 septembre
- ★ 26 septembre
- ♥ 3 octobre
- ♥ 10 octobre
- ▲ 7 novembre
- ▲ 14 novembre
- ▲ 21 novembre

Période 2

Souffle et endurance

- ♥ 28 novembre
- ★ 5 décembre
- ♥ 9 janvier
- ▲ 16 janvier
- ▲ 23 janvier
- ▲ 30 janvier

Période 3

Force et motricité

- 20 février
- 27 février
- 6 mars
- 13 mars
- 20 mars

Période 4

Souplesse et agilité

- 24 avril
- 15 mai
- 22 mai
- 5 juin
- ★ 12 juin

INSCRIPTION

● POUR QUI ?

Les + de 18 ans

● QUAND, OÙ, COMMENT ?

Lundis 19 et 26 septembre de 9^h30 à 11^h30
Salle Omnisports (Route de Nonnes à Châtellerault)
avec un certificat médical de non contre-indication
à la pratique sportive.

● COMBIEN ÇA COÛTE ?

40€

L'adhésion annuelle est réglable par chèque
ou espèce directement le jour de l'inscription.



N'oubliez pas votre tenue de sport,
vos baskets et votre bouteille d'eau