

Tarif saison 2015/2016 (1er septembre au 31 août)

Un prix unique pour la
pratique de toutes
les activités

Adultes : 28 €
Moins de 16 ans : 20 €



Calendrier des animations

Repas à thème : 17 octobre 2015

6ème Randonnée semi-nocturne : 25 juin 2016



Imprimé par nos soins
Ne pas jeter sur la voie publique

L'Alliance Sports et Loisirs



Présidente : Peggy JOLLIVET
Vice Présidente : Cécile PEROTIN

Secrétaire : Dominique GROUSSARD
Secrétaire adjointe : Laurence JEAN

Trésorière : Luisa ZEHNACKER
Trésorier adjoint : Michel BIGOTTE

Autres membres: Christine GIRAUD, Yannick HARNAY, Anne-Octavie MASSICOT-KHEDER, Dominique GROUSSARD

Pour tous renseignements :

05 46 91 57 68

Ou

06 13 76 51 06

Adresse : 2 rue du Maine,
Mairie de Saint Césaire
17770 SAINT CESAIRE

alliancesportsetloisirs@hotmail.com

L'Alliance sports et loisirs



Rendez-vous à la salle des Bujoliers pour

La Gym d'Entretien :

Entretenir le corps les **lundis et les jeudis de 19h00 à 20h00.**

Tonifier et renforcer son corps à partir d'un ensemble d'exercices de coordination, de motricité, de renforcement musculaire et d'étirements.

Responsables :

Cécile PEROTIN, Christine GIRAUD, Peggy JOLLIVET, Anne-Octavie MASSICOT-

La Gym Seniors

Tous les **mardis matin de 10h30 à 11h30**

Garder une bonne condition physique, garder souplesse et dynamisme, préserver l'équilibre et la mémoire

Responsable : Christine GIRAUD

Le Step / Cardio :

S'initier au step, LIA, Latino, bouger, danser, s'amuser, tous les **mercredis de 19h00 à 20h00.**

Donner de l'énergie, bénéfique pour la tonicité du bas du corps, amélioration de la coordination, de la condition physique générale.

Responsable : Peggy JOLLIVET

Pratique variée des activités cardio :

Step
Body Boxe
L I A
Cardio Latino



Danse de Société :

Venez danser en couple tous les **2ème mardi du mois, de 20h30 à 22h00.**

Chaussures de ville souhaitées.

Responsables :

Joëlle et Claude DUBOIS.

Relaxation :

Tous les **derniers mardi du mois de 19 h 00 à 20 h 00, et sur inscription.**

Respiration lente, Détente, Do in..

Responsable : Christine GIRAUD

Départ de la salle des Bujoliers pour

La Randonnée Pédestre :

Marcher tous les 15 jours, le **samedi à 13h45. (départ de la salle en co-voiturage selon la destination)**

Découverte des sentiers de la Vallée du Coran et autres lieux pittoresques.

Responsables :

Christine GIRAUD, Michel BIGOTTE

La Randonnée V.T.T—V.T.C :

Sortie Vélo **un dimanche par mois, à partir de 9h30.**

Responsable :

Yannick HARNAY

Footing :

Courir à son rythme, tous les **samedis de 9h00 à 10h00.**

Responsables :

Laurence JEAN, Cécile PEROTIN

Marche Rapide :

Marche sportive avec ou sans bâtons (environ 6km/h) tous les **samedis de 9h00 à 10h00.**

Responsable :

Francine BIGOTTE