



PERDEZ VOS KILOS ET NON VOTRE SOURIRE !!

L'association sportive :

Sport-Santé dans le Vicomté d'Amélas

Affiliée à la Fédération Française de Gymnastique Volontaire propose tout au long de l'année, Quel que soit votre niveau et votre âge :
de pratiquer une activité physique de 3 à 99 ans avec des cours enfants, adultes et seniors sur St André de Sangonis et ses environs



Des cours de renforcement musculaire / cuisses-abdo-fessiers/ Échauffements classiques et dansés (L.I.A, Aéro Latin) / travail cardio respiratoire (cardio boxe, cardio training) / avec des poids, des élastiques, des ballons, des Gliddings / des cours de Zumba / mais aussi des activités comme : Pilates / Body zen / Chiball / Stretching dans les cours adultes et seniors...

Une nouvelle activité pratiquée en pleine nature pour de nouvelles sensations.



LA MARCHÉ NORDIQUE SPORT SANTE

Ces nouvelles techniques de marche vous apporteront énergie, vitalité et plaisir.

Nous espérons vous compter parmi nos adhérents cette année et vous

invitons à la quinzaine d'essai
à partir du :

Mercredi 14 Septembre 2016 pour les enfants

Lundi 19 septembre 2016 pour les adultes et les seniors.

Tous les cours sont assurés par des personnes diplômées

Venez nous rejoindre pour bouger et entretenir votre forme dans la bonne humeur tout près de chez vous !!

S.S.V.A. c'est 4h de cours adultes, 3 cours seniors

et 3 cours enfants, sur St Bauzille de la sylve, Vendemian, Popian et St André de Sangonis.

Il y a forcément un cours pour vous !!!



Pour les renseignements concernant les cours :

Adultes, seniors, zumba et Marche Nodique contacter :

Valérie zenati au 06-58-22-36-94 ou

valzen34@gmail.com

Enfants : Dalila Font au 06-25-25-78-11

Pour les renseignements concernant le fonctionnement de l'association

Mme SEBE Imma : 06-59-82-43-02

Mme MAZET Corinne : 04-67-57-64-43

