

FORM'ESTUAIRE

Remise en forme
Equilibre – Stretching / Yoga
Dynamique – A.P.A

Nos RDV à Saint-Nazaire du 11 septembre 2023 au 27 juin 2024
(sauf vacances scolaires et jours fériés)

Lundi

Form'équilibre	9h15 – 10h15	Salle de Kerfaouët Rue des Pinsons (Bus U3)
	10h30 – 11h30	
	11h45 – 12h45	

Mardi

Form' stretching	18h00 – 19h00	Salle de Kerfaouët
-------------------------	---------------	--------------------

Mercredi

Form'dynamique	9h15 – 10h15	Salle des Landettes 44 chemin d'Avalix (Bus U2)
Form'stretching	10h30 – 11h30	
A.P.A	14h00 – 15h00	Salle Marcel Pagnol 2 bis allée des Lilas (Bus U2)
Form'équilibre	15h15 – 16h15	
Form'stretching / yoga	16h30 – 17h30	

Jeudi

Form'équilibre	14h15 – 15h15	Salle des Landettes 44 chemin d'Avalix (Bus U2)
Form'dynamique	15h30 – 16h30	



Ne pas jeter sur la voie publique.

Association Nazairienne Loi 1901 – Fédération Française Sports pour tous

Cours mixtes

Association labellisée « sport santé bien être »

Form'équilibre (avec chaise)

Prévenir les chutes, améliorer l'équilibre, prévenir les effets du vieillissement par des activités adaptées, variées et ludiques.

Préserver sa souplesse, sa mobilité articulaire, son tonus musculaire. Faciliter les activités de la vie quotidienne, garder son autonomie, reprendre confiance en soi.

Form' stretching / Yoga

Mouvements et postures visant à étirer, tonifier, délier, assouplir et détendre le corps.

Form'dynamique

Renforcement musculaire, cardio, assouplissements (passage au sol).

A.P.A

Activités Physiques Adaptées aux seniors, aux personnes en situation de handicap (permanent ou temporaire), maladie chronique et sur prescription médicale.

Cotisations 2023 - 2024

Une activité 130 €

Multi-activités 180 €

Facilité de paiement

Deux séances d'essai offertes pour les nouveaux adhérents.

Inscription sur place

Contact

Danielle CHARON
*éducatrice sportive
diplômée d'état*

06 63 77 08 00

Facebook : Form' Estuaire