

Pour participer aux cours, tout adhérent doit être à jour de son inscription (licence et cotisation) et avoir fourni son certificat médical.

L'inscription sera validée uniquement sur dossier complet.

Une photo est également souhaitée.

Pas de cours pendant les vacances scolaires, ni le vendredi du week-end de l'Ascension, ainsi qu'en cas de neige et de grosses pluies pour la marche.

- **Pour les cours en salle**, chaque adhérent doit être équipé obligatoirement d'une tenue adaptée à la pratique sportive et d'une paire de chaussures uniquement utilisée en salle et :
 - pour les cours de gym : d'un tapis de sol, d'un élastiband, d'un ballon paille
 - pour les cours de Pilates : d'un tapis de sol, d'un coussin, d'un ballon paille et d'un élastiband.
 - pour les cours de stretching : d'un tapis de sol
- **Pour les randos** : d'une paire de chaussures de rando et d'un vêtement de pluie.
2 groupes de marcheurs sont accompagnés par une animatrice diplômée, 1 groupe par des bénévoles non diplômés
- **Prévoir une bouteille d'eau pour toutes ces activités.**
- pour les cours de mouv'on ball et de gym douce sur ballon : d'un tapis de sol et d'un ballon spécifique.
Les ballons et les élastibands peuvent être achetés auprès de l'association.



TOUTES LES ACTIVITÉS EN SALLE
SE DÉROULENT À LA FABRIK

Contact

Mail : ls129800@gmail.com

Téléphone : 06.87.17.68.97

Site internet : club.sportspourtous.org/landernsports-loisirs-29ations



Réalisation : Graphic design MLS

Association Landern' Sports-Loisirs



GARDEZ ET AMÉLIOREZ VOTRE CAPITAL SANTÉ



ACTIVITÉS EN SALLE

LA FABRIK / SAINT-ERNEL

GYM DYNAMIQUE

Lundi de 09h00 à 10h00

Avec Christine MORINEAU et Marie-Laure LE GUEN

Mardi de 09h00 à 10h00
de 10h15 à 11h15

Avec Christine MORINEAU et Catherine CREIGNOU

Jeudi de 18h00 à 19h00

Avec Christine MORINEAU

GYM DOUCE

Vendredi de 09h00 à 10h00
de 10h15 à 11h15

Avec Florence QUENEZ et Marie-Laure LE GUEN

GYM DOUCE SUR BALLON

Mardi de 13h45 à 14h45

Avec Florence QUENEZ et Christine MORINEAU

GYM ADAPTÉE

Lundi de 15h15 à 16h15

Vendredi de 14h00 à 15h00

Avec Emmanuel LENORMAND

MOUV' ON BALL

Lundi de 10h15 à 11h15

Avec Christine MORINEAU et Marie-Laure LE GUEN

PILATES®

Mardi de 16h00 à 17h00
de 17h10 à 18h10

Jeudi de 10h30 à 11h30

Avec Christine MORINEAU

STRETCHING

CONSTRUCTION D'UNE POSTURE SUR UNE
RESPIRATION APPROPRIÉE

Lundi de 09h00 à 10h00
de 10h15 à 11h15

Avec Catherine CREIGNOU



ACTIVITÉS EXTÉRIEURES

RANDONNÉE PÉDESTRE

3 groupes de niveaux différents.
RDV : Parking de St Ernel à 13h15
(face à la piscine)
Participation de 2,50 € pour
le covoiturage.
Jeudi de 13h30 à 16h30

