



## PREPARATION RENTREE SPORTIVE 2025-2026

Les réinscriptions pour la **saison 2025-2026** vont démarrer à partir du **16 juin 2025**. Toutes les informations nécessaires vous seront communiquées en temps utile.

Entre temps et pour vous permettre de faire vos choix d'activités en toute connaissance de cause, nous proposons quelques séances d'essai pour les activités plus récentes ou à venir. Cela devrait permettre d'éviter les erreurs de choix et les demandes de changement tardives qu'il n'est souvent pas possible de satisfaire.

### LES SEANCES D'ESSAI

Les personnes intéressées par les séances d'essai sont invitées à noter les dates et horaires des séances et à prévenir de leur présence les animatrices et animateurs concernés soit par mail, soit par SMS (la liste des adresses et numéros de téléphone est consultable et imprimable à partir de notre site internet (rubrique Vie de l'association).

### ACTIVITES EN SALLE

#### **YOGA-GYM avec chaise**

Danielle Marchetto et Sylvie Thill

**Le mardi 27 mai**

Salle le Cèdre – 9h15-10h15

#### **ACTIVITES ADAPTEES (SMS)**

Sylvie Thill

**Le mardi 27 mai**

Salle le Cèdre – 10h30-11h45

#### **GYM MAINTIEN EN FORME**

Esther Alonso

**Le jeudi 22 mai**

Salle le Cèdre – 14h00 à 15h00

#### **PILATES**

Esther Alonso

**Le jeudi 22 mai**

Salle Le Cèdre – 15h00 à 16h00

#### **GYM TONIQUE**

Esther Alonso

**Le vendredi 23 mai**

Salle le Cèdre – 14h00-15h00

#### **GYM MAINTIEN EN FORME**

Dany Suffren

**Le vendredi 23 mai**

DOJO du Val de l'Arc -15h15-16h30

## **ACTIVITES EN PLEIN AIR**

### **ACTIV'MEMOIRE (AM1)**

Clo Schmidt

**Le lundi 19 mai**

Terrain de boules de l'ASLA – 10H30-11H45

### **ACTIVITES VARIEES EN PLEIN AIR**

(C.R.E.M.E.)

Danielle Marchetto et Sylvie Thill

**Le jeudi 22 mai**

Complexe sportif Val de l'Arc - 10h00-11h15

RV au parking Val de l'Arc à 9h45

### **MARCHE NORDIQUE**

MH et Yves LEROUGE

**Les mardis 20 et 27 mai**

Prendre contact avec les animateurs (prêt de bâtons)

Pour les activités de **PETANQUE, RANDONNEES et MARCHES** (randonnées journée et demi-journée, balade de proximité, marche d'entretien, il sera possible de participer à une séance. Les programmes sont consultables sur notre site. Faire la demande à [animation.ssspa@gmail.com](mailto:animation.ssspa@gmail.com) en précisant l'activité et le jour choisi. L'information sera retransmise à l'encadrant concerné.

## **ACTIVITE NOUVELLE (en salle)**

**PRESENTATION AEROGYM** (Gym debout)  
(en remplacement de Activ'mémoire AM2)  
Sylvie Thill – Danielle Marchetto)

**Le mercredi 28 mai**

Salle le Cèdre de 9h30 à 10h30

## **ACTIVITE NOUVELLE (en plein air)**

**MARCHE GYMNIQUE**  
(en remplacement Marche de santé MS1)  
Sylvie Thill – Armando Adamo

**Le lundi 26 mai**

Complexe sportif Val de l'Arc – 10h00-11h30

RV parking Val de l'Arc à 9h45

Les séances de présentation des activités nouvelles sont ouvertes à toutes les personnes intéressées ou simplement curieuses