



## SAISON SPORTIVE 2024-2025 - CHANGEMENTS ET NOUVEAUTES PREVUS

(sous réserve de modifications liées à la mise à disposition des salles)

### LES CHANGEMENTS et SUPPRESSIONS

- La rando 1/2 journée (niveau facile) **RC1** du lundi après-midi est **supprimée**. La rando 1/2 journée niveau modéré **RC2** est **maintenue**
- L'activité **Marche de santé Dynamique MS1** est transférée du jeudi matin **au lundi matin (9h30-12h)** Encadrement Sylvie THILL et Armando ADAMO
- Les séances de **Gym Adaptée (SM1)** auront lieu de **10h30 à 11h45** toujours salle Le Cèdre. Nouvelle appellation au planning : Multi-activités adaptées
- Les séances de **pétanque initiation** auront lieu de **14h00 à 14h40**. Elles seront réservées aux personnes débutantes ou peu familiarisées avec l'activité et seront **limitées à 1 trimestre**.
- La séance d'**Activ'mémoire AM2** du mercredi aura désormais lieu **en salle (LE CEDRE 9h15 à 10h45)** - Animatrices : Claudie Nazzi – Dany Suffren – Sylvie Thill  
La séance **AM1** du lundi matin est maintenue **en plein air**
- La séance de **Tai chi/qi gong** aura lieu le jeudi après midi : **salle St Donat** (horaire au planning)
- Les séances de **marche nordique initiation**, réservée aux personnes débutantes, se termineront à la fin du 1<sup>er</sup> trimestre. A partir de janvier, les personnes inscrites seront reversées sur la séance « modérée » MN3 –

### LES NOUVEAUTES

- Les séances de **YOGA ET GYM avec chaise**, destinées aux personnes ne se sentant pas à l'aise au sol, auront lieu le **mardi de 9h15 à 10h15** à la salle Le Cèdre (animatrices : Danielle Marchetto et Sylvie Thill)
  - Une séance de **DANSE EN LIGNE** supplémentaire sera proposée le **mardi de 14h30 à 16h00** (lieu à préciser). Animatrice : Alexia Isnel
  - Les séances d'**Activités variées en plein air (C.R.E.M.E.)** auront lieu le jeudi matin de 10h00 à 11h30 au boulodrome de l'Asla. Conçues pour protéger/améliorer vos capacités :  
Coordination-  
- **Renforcement-Equilibre-Mémoire-Endurance**). Animatrices : Danielle Marchetto – Sylvie Thill
- Programmation de **séances de Gym supplémentaires** (Animatrice : Esther Alonso) :
- Le jeudi de 14h00 à 15h00 : Pilates
  - Le jeudi de 15h15 à 16h15 : Gym renforcement musculaire
  - Le vendredi de 14h00 à 15h00 : Gym DOUCE

A NOTER :

**LES PRE-INSCRIPTIONS SE FERONT A PARTIR DU SITE INTERNET SSSPA DU 11 AU 17 JUIN**