



01 septembre 2025 - 30 juin 2026
hors vacances scolaires et jours fériés
(à partir de 14 ans)

PILATES

Renforcez votre corps en douceur et améliorez votre posture grâce au Pilates, une méthode accessible à tous !
Détente et bien-être mental

2 Cours d'une heure par semaine

Mardi 17h et Vendredi 18h à Fleury



105 € / an

YOGA DU RIRE

Un moment de détente et de joie, à partager dans la bonne humeur !

Le yoga du rire combine des exercices de rire avec la respiration pour libérer le stress et booster l'énergie.

Séances conviviales, à essayer sans crainte

2 Cours d'une heure par semaine

Mardi 9h30 et Jeudi 18h15 à Fleury



135 € / an

HATHA YOGA

Reconnexion, force intérieure et respiration : pratiquez un yoga complet qui renforce le corps et apaise l'esprit. Bougez, respirez, recentrez vous !

2 Cours de 1h15 par semaine

Mardi 18h30 et Jeudi 16h45 à Fleury



165 € / an



135 € / an

ZUMBA

Un mix explosif de danse, de musique latine et de fitness pour brûler des calories en s'amusant !

La Zumba, c'est l'énergie positive à partager sans modération !

1 Cours d'une heure par semaine

Mardi 20h à Pouilly

GYM DOUCE

Activité complète pour entretenir sa vitalité, renforcer le corps, améliorer sa posture et libérer les tensions.

Option sur chaise pour adapter selon votre forme du jour.

1 Cours d'une heure par semaine

Vendredi 11h00 à Fleury



96 € / an

BODY SCULPT

Envie de renforcer votre silhouette et de gagner en tonus ?

Un entraînement complet et rythmé pour muscler l'ensemble du corps : des exercices simples, efficaces, dans une ambiance motivante !

2 Cours d'une heure par semaine

Lundi 19h50 et Mercredi 17h30 à Fleury



LES INDISPENSABLES

✓ Gourde

✓ Serviette

✓ Baskets propres

✓ Tapis de sol



1er cours découverte **GRATUIT**



30 € de remise sur la seconde activité **sportive**
3ème activité **sportive** offerte (cotisation la moins élevée)

Licence annuelle 15 € à régler avec la cotisation annuelle
Règlement à l'inscription par chèque ou



Chèque vacances
et coupon sport

Fleury : Salle Raymond Feldmann - 11 Chemin de Metz
Pouilly : Hall des Sports - Place Mahire



Agrément
Jeunesse et Sports
N°57 04 001



Affiliation Fédération
Sport en Milieu Rural
N°FS7025

Association labellisée Réseau Sport Santé
Renseignements auprès de



Et si nous allions au delà du sport ?

Nous vous proposons une nouvelle activité qui invite à la créativité, à la concentration et au plaisir de faire soi-même :

LE CARTONNAGE CREATIF

L'art de créer de beaux objets utiles, avec du carton et du style !
Oubliez les idées reçues, le cartonnage, ce n'est pas du bricolage poussiéreux, c'est du Design fait main, du DIY (Do It Yourself : c'est moi qui l'ai fait !) qui claque, de la précision, de l'inventivité et de la créativité.

Boîtes, rangements, carnets, cadres, etc.
Tout ce que vous créez, vous l'utilisez !

Une fois par mois de 14h à 17h à Fleury

jeudi 18 septembre 2025

jeudi 16 octobre 2025

lundi 17 novembre 2025

jeudi 18 décembre 2025

jeudi 15 janvier 2026

jeudi 12 février 2026

jeudi 12 mars 2026

jeudi 9 avril 2026

lundi 11 mai 2026

jeudi 11 juin 2026



✉ sclfp57@gmail.com

Tel : 06.50.95.22.83

Tel : 06.67.79.43.27