

SAISON 2025-2026



Nous survre sur facebook

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





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

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





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



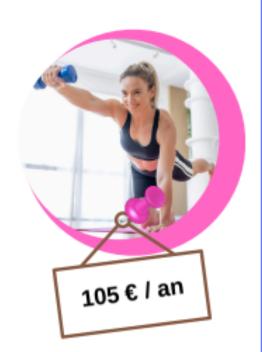
BODY SCULPT

Envie de renforcer votre silhouette et de gagner en tonus ?

Un entrainement 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







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)

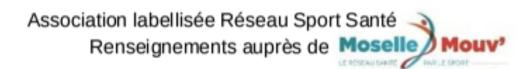
Licence annuelle 15 € à régler avec la cotisation annuelle Règlement à l'inscription par chèque ou



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









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.

Boites, 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

ieudi 12 février 2026 ieudi 12 mars 2026 ieudi o 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