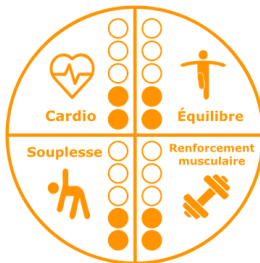


GYM D'ENTRETIEN



Une activité adaptée qui combine cardio, renforcement musculaire, souplesse et équilibre pour maintenir sa forme.

Le + : une ambiance conviviale, propice au bien-être et au lien social.



Vendredi 9h30 - 10h30

Reprise des cours le 18 septembre

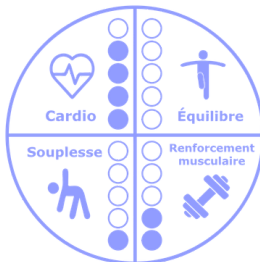


**À la salle des fêtes
de Belleville**



Avec Jean CUNY

MARCHE NORDIQUE



Une activité de plein air qui sollicite l'ensemble du corps, améliore l'endurance et favorise le bien-être. Accessible à tous.

Prêt de bâtons possible.



Samedi matin 8h30 - 10h00*

À partir du 12 septembre

**2 fois par mois, de septembre à novembre puis de mars à juillet*



Avec Virginie MORTELETTE

LE SPORT-SANTÉ, NOTRE ADN

Le sport santé, c'est promouvoir un mode de vie sain et actif par le biais d'activités physiques et/ou sportives nombreuses et variées pour le plus grand nombre dans une dynamique de prévention et d'éducation à la santé.

À côté de chaque activité, vous retrouverez un macaron qui vous aidera à choisir l'activité adaptée à vos besoins et attentes.



**Portes ouvertes
du 8 au 15 septembre 2026 !**

Pour plus d'informations...

Rendez-vous dans les salles aux heures de cours.

L'animateur se fera un plaisir de vous renseigner.

Vous pouvez également :

- appeler **Nathalie ROUBY, présidente** au **07.67.32.32.95**

- contacter l'association par mail : **gv54940@free.fr**

ENVIE DE BOUGER ! REJOIGNEZ-NOUS !

**Reprise des cours
le 8 septembre !**



PILATES

ACTIVITÉS CARDIO

CARDIO BOXE / CIRCUIT TRAINING

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

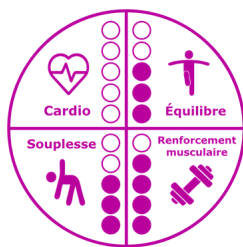
GYM D'ENTRETIEN

STRETCHING



gvbelleville54.wordpress.com

PILATES



Accessible à tous, le Pilates renforce les muscles profonds, améliore la posture et aide à soulager les maux de dos. Une méthode douce et efficace pour retrouver bien-être et équilibre.



**Mardi 18h00 - 19h00
ou 19h00 - 20h00**



Au Dojo de Belleville



Avec Éric DIDIER

PILATES DYNAMIQUE

NEW

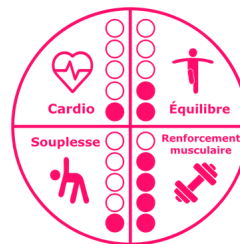


Jeudi 19h30 - 20h30



**À la salle des fêtes de
Belleville**

FITNESS



Avec ou sans matériel, le fitness tonifie le corps, améliore l'endurance et favorise le bien-être en aidant à réduire le stress et à éliminer les toxines.



Mardi 19h30 - 20h30



**À la salle des fêtes
de Belleville**

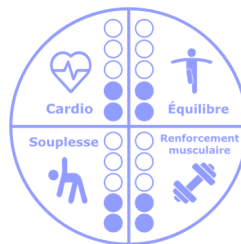


Avec Madeline ELISII

SÉANCE MIXTE SPORT-SANTÉ

NEW

Une séance complète qui permet de travailler cardio, renforcement musculaire, équilibre et souplesse.

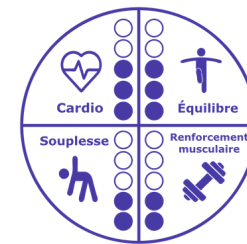


Jeudi 18h30 - 19h30



**À la salle des fêtes
de Belleville**

ENFANTS 6-9 ANS



Sports collectifs, jeux d'opposition, raquettes, arts du cirque... Des activités ludiques et variées pour développer la motricité, les capacités physiques et découvrir de nouvelles pratiques.



Mardi 16h30 - 17h45



Au Dojo de Belleville



Avec Éric DIDIER



Les enfants peuvent être récupérés au périscolaire

