



liste d'activités 2024/2025 payant.

- Gym rythmique de 6 à 13ans. Lundi **2 sept.** 16h45 à 18h30 Lieu gymnase (**Complet**)
- Country. Lundi **9 sept.** 19h à 21h. Débutant et confirmer Lieu : Salle des fêtes : (**Nadège** : 06 88 92 20 70)
- Gym douce. Mardi **17sept.** 10h à 11h30. Lieu : Salle des fêtes (**Mireille** : 06 32 95 26 83)
- Cardio training. Mardi **17sept.** 18h30 à 19h30. Lieu : Salle des fêtes. (**Fabienne** : 06 77 84 11 04)
- Stretching et relaxation. Mardi **17sept.** 19h45 à 20h45. Lieu : Salle des fêtes. (**Fabienne** : 06 77 84 11 04)
- Pilates tonique. Mercredi **18sept** 9h30 à 10h45. Lieu : Salle des fêtes. (**Christiane** : 06 75 62 22 02)
- Pilates douce. Mercredi **18sept** 11h00 à 12h15. Lieu : Salle des fêtes. (**Christiane** : 06 75 62 22 02)
- Tir à l'Arc. Mercredi **18sept** 17h30 à 18h30 Lieu : Stade de foot Pailharès. (**Jean Paul** : 07 83 91 72 26)
- Zumba. Mercredi **11sept.** 19h30 à 20h30. Lieu : gymnase. (**Catherine** : 07 70 19 54 61)
- Gym renfort musculaire . Jeudi **21sept** 18h30 à 20h lieu : gymnase (**Mireille** : 06 32 95 26 83)
- Gym rythmique de 6 à 13ans. Vendredi **6 sept.** 17h à 20h. Lieu gymnase (**Complet**)

Liste d'activités pour tous les adhérents de Ardèche Sports Nature.

- Marche Nordique. Débutant : (**Jean Paul** : 07 83 91 72 26) Confirmer : (**Monique** : 06 46 41 83 95)
- Randonnée Pédestre. **Marion** : 06 08 65 39 02 ou **Béatrice** : 07 49 07 36 39
- Vélo et VAE. **Gretel** : 06 68 95 52 66

Proposition :

Nota Bene : Un seul cours d'essai.

Le nombre minimum d'inscrits pour que l'activité soit maintenue sera déterminé à l'avance.

Tout règlement (au plus tard au 2ème cours) vaut inscription définitive.