

Sport et Loisirs



Notre association Sports et Loisirs a pour but d'apporter aux adhérents une activité physique adaptée à leurs besoins, leurs envies sur le temps qu'ils ont de disponible.

L'activité physique est importante et n'est en aucun cas une question d'âge. Elle aide à maintenir une bonne santé physique et mentale, améliore le sommeil, diminue le stress et aussi crée du lien dans notre village.

Nous proposons cette année :

GYM SENIOR

Un nouveau cours pour les seniors le lundi matin à la salle Mont Blanc de 9h15 à 10h15



Grâce à la mairie de Le Passage qui nous a laissé l'accès à la salle Mont Blanc, nous avons pu mettre en place ce cours qui est déjà complet. C'est un petit groupe de 10 personnes afin que notre éducatrice puisse s'occuper de chacun. On y travaille la mobilité articulaire, la respiration, l'équilibre, les chaînes musculaires mais aussi et surtout le sourire !!!

MARCHE NORDIQUE

**Jeudi matin à 9h avec Nadège, pour un cours débutant
(qui ne l'est plus tant que cela, les adhérents progressent très vite)
Samedi matin à partir de 8h30 pour les marcheurs confirmés**



C'est une activité de plein air et d'endurance avec des bâtons de marche spécifiques, une pratique complète qui sollicite 80% des chaînes musculaires. Et bien-sûr adaptée à tous les niveaux et tous les adhérents. Un beau moment de partage (de recettes culinaires aussi !)

GYM DOUCE

Lundi soir salle Camille BARBIER de 18h à 19h15

Lundi soir à la salle des fêtes de Blandin de 19h30 à 20h45



La gym douce fait travailler les différentes zones du corps en sollicitant les muscles sans jamais leur demander d'efforts ni d'impacts violents. Mais attention douce ne veut pas dire sans transpirer ! (Les méthodes utilisées sont le stretching postural, le pilates, la coordination avec des enchaînements un peu plus cardio respiratoires mais aussi de la détente).

GYM CARDIO ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Mercredi soir salle Camille BARBIER de 18h30 à 20h.



Cette activité permet l'augmentation de votre force musculaire et le meilleur fonctionnement de votre muscle cardiaque et aussi de travailler votre souffle. Les adhérents deviennent de plus en plus forts ils arrivent à parler pendant le cours !!!!

Cette année nous sommes heureux d'accueillir 92 adhérents. Ce chiffre augmente chaque année. Merci à nos pratiquants !

Nadège et Angélique, nos deux animatrices, seront heureuses de vous recevoir pendant les cours si vous souhaitez les découvrir. Des cours de pilates pures pourront être mis en place la saison prochaine, Angélique a passé une certification pour devenir instructrice.

Tous les membres de l'association se joignent à moi pour vous souhaiter de belles fêtes de fin d'année et vous présenter nos meilleurs vœux pour l'année 2025.

Florence Boulon

MEMBRES DU BUREAU

Présidente : Florence BOULON (06.49.45.81.00)

Trésorière : Jocelyne JAUNEAU

Vice-trésorière : Fabienne FRECHET

Secrétaire : Christèle BECHET

