



Le comité des fêtes et Audrey Sourdout-Rancesi (professeure de fitness diplômée) vous dévoilent leurs activités de la rentrée de septembre 2020/2021.  
Sous réserve des contraintes sanitaires liées au COVID-19 au 1er septembre 2020.

**Attention quelques changements sur les jours proposés et de nouvelles activités au programme.**

N'hésitez pas à vous renseigner ou vous pré-réinscrire.

L'activité mini trampoline n'ouvrira qu'avec un nombre minimum de 8 enfants en raison de l'investissement financier qu'elle entraîne.

- ✚ Lundi soir 20h/21h gym ados/adultes ⚠ **jour modifié** : séquences de 20 à 30 min variées sur 1heure  
Renforcement musculaire, cardio, step, zumba... avec utilisation de matériel (élastique, ballon, step, etc.).
- ✚ Mardi PILATES de 14h15/15h15 nouvelle activité
- ✚ Mercredi Gym enfants de 5 ans à 10/11ans de 15h15 à 16h nouvelle activité : Mini Trampoline (places limitées 10 enfants maximum)
- ✚ Gym douce le vendredi de 14h à 15h: travail d'équilibre, de déplacements, de posture... Adaptée au public concerné.

Les cours se déroulent à la salle polyvalente de Pagney derrière Barine, pour tout renseignement contacter :

Anne Tencé : [Lormandy@hotmail.fr](mailto:Lormandy@hotmail.fr) ou au 06.77.37.25.48  
Ou,  
Audrey Sourdout-Rancesi au 06.30.83.81.83

Au plaisir de se retrouver sportivement