



SAISON 2024-2025

### EVEIL GYMNASTIQUE

Salle des fêtes de La Buissière

A partir de 3 ans : Lundi 16h30-17h45 (prise en charge possible par l'animatrice Malou à la descente du bus ou à la sortie de l'école de la Buissière)

A partir de 6 ans : Lundi 17h45-18h45

### CARDIO – TRAINING

Salle des fêtes de La Buissière

Mardi: 19h-20h

Jeudi: 19h15-20h15

### Cuisses Abdos Fessier

Salle des fêtes de La Buissière

Lundi : 19h-20h

### COUTURE

Salle de la cure

Jeudi : 9h-11h30

### Marche Nordique

Départ Salle des fêtes de La Buissière

Mardi : 15-16h

### YOGA

Salle des fêtes de La Buissière

Mercredi : 15h30 – 16h30 Yoga doux : yoga adapté à toute

personne ayant envie de faire une activité ouverte à tous :

femme enceinte, personne à mobilité réduite, personne âgée,

ado, adultes... se pratique à l'aide d'une chaise

Mercredi :16h45 – 17h45 Yoga Hatha

### PILATES

Salle des fêtes de La Buissière

Mercredi : 10h15-11h15 et 18h30-19h30

### MULTI-SPORTS

Du jeu de ballon collectif, au jeu de raquette, en passant par du tir à l'arc ou balade extérieure, il y en aura pour tous les goûts, venez essayer et choisir ce que vous préférez !!

Salle des fêtes de La Buissière

6/9 ans : Mardi 16h30-17h45 (prise en charge possible par l'animatrice Jocelyn à la sortie de l'école de la Buissière)

10/13 ans : Mardi 17h45-19h

### DANSE MODERN'JAZZ

Salle des fêtes de La Buissière

A partir de 6 ans : jeudi 17h – 18h

A partir de 9 ans : jeudi 18h – 19h

### INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

par mail : [contact.loisirsetsports@gmail.com](mailto:contact.loisirsetsports@gmail.com)

en scannant le QR code

ou lors de la permanence au forum des assos de La Buissière le **samedi 7 septembre de 14 à 18h.**

### REPRISE DES ACTIVITES à partir du lundi 9

**septembre** sous réserve d'un nombre suffisant d'inscriptions au **30 septembre.**

Pour toutes les activités, les groupes seront constitués par les intervenants en fonction des effectifs.

Essais gratuits en septembre.

**ADHESION** : 15€ (annuelle et familiale)

#### COTISATIONS

Les cotisations pour chaque activité sont à régler à l'inscription (possibilité de faire plusieurs chèques, ou virement ou par HelloAsso).

Tarifs : La Buissière : 135€/an

Autres communes : 150€/an

Réduction de 10€ par activité supplémentaire dans le foyer.

**CERTIFICATS MEDICAUX** ou **CERFA** obligatoires pour toutes les activités sportives.

Formulaire d'inscription saison  
2024/2025

