



**Depuis 1981, notre club te fait bouger dans la bonne humeur !**

Tu veux retrouver la forme, améliorer ton endurance, renforcer tes muscles ou simplement passer un bon moment dans une ambiance conviviale ? Alors rejoins-nous !

Chez nous, pas de compétition, ni de prise de tête : chacun avance à son rythme, dans la bonne humeur.

## Pourquoi venir (ou revenir) ?

Deux séances complémentaires chaque semaine, accessibles de 16 à 99 ans.



**Lundi – 20h30 à 22h00**  
Gymnase de Boisseuil



- Step cardio
- Enchaînements chorégraphiés
- Renforcement des abdos
- Étirements



**Jeudi – 20h30 à 22h00**  
Salle Polyvalente « Les Banturles »

- Cardio
- Renforcement musculaire
- Stretching
- Cours à thème



**Le matériel est fourni gratuitement**

Step, bracelets lestés... tout est à ta disposition.

Il te suffit d'apporter :

- une paire de baskets propres réservées à la salle ( On se chausse sur place)
- ton tapis (le lundi),
- une bouteille d'eau,
- une serviette.

## Une ambiance motivante

Les séances sont coanimées par **Valérie**, présidente et animatrice diplômée, et **Nadia**, apprentie animatrice BF. Elles sont là pour te guider, te motiver et t'aider à progresser en toute sécurité.



**Viens essayer... c'est gratuit !**

Tu hésites ? Aucun problème !

**Profite de 2 cours d'essai gratuits**, sans engagement. C'est l'occasion idéale de découvrir l'ambiance du club, de tester les séances et de faire le plein d'énergie avant de t'inscrire.

## Tarifs 2026-2027



**Cotisation annuelle : 64 €** pour les deux cours hebdomadaires, soit environ **0,80 € la séance d'1 h 30**.

**Tarif étudiantes : 49 €**, sur présentation de la carte.

**Cette année, le certificat médical est obligatoire.**

Profite des vacances d'été pour prendre rendez-vous chez ton médecin : ce sera fait avant la reprise !



**Certificat  
Médical**

# Reprise des entraînements

**Lundi 7 septembre 2026** au Gymnase de Boisseuil

**Jeudi 10 septembre 2026** à la Salle Polyvalente « Les Banturles ».

## Inscription & contact

Tu peux apporter ton **certificat médical** et ton **règlement** dès ton premier cours ou après tes deux cours d'essai.  
Tu peux venir nous rencontrer lors de la Journée des Associations.

**Valérie** est à ton écoute :

§ **05 55 00 27 11**

En cas d'absence, laisse un message ou un SMS au **06 10 98 36 02**.

ou par mail : [val.bar@sfr.fr](mailto:val.bar@sfr.fr)

## Et si cette rentrée était celle où tu décidais enfin de prendre du temps pour toi ?

Pas besoin d'être sportive pour commencer. **Il suffit d'avoir envie.**

Chaque séance te rend un peu plus forte, un peu plus en forme et un peu plus fière de toi.

Laisse les excuses de côté : **elles font brûler du temps... les séances, elles, brûlent des calories !**

Alors, ose franchir la porte. **Deux cours d'essai te sont offerts**, sans engagement.

Tu n'as rien à perdre... sauf peut-être quelques calories !

**Viens essayer, transpire, progresse, souris... et découvre tout ce dont tu es capable.**

**Le plus difficile, c'est de faire le premier pas. Après, c'est ton corps qui te dira merci.**

**Alors, prête à relever le défi ? On t'attend avec le sourire !**

