

Bonjour,

Nos matinées fitness sont enfin de RETOUR !

Nous vous donnons rendez-vous pour la

8^{ème} matinée "fitness-zumba-méditation"

Le samedi 16 octobre 2021 de 9h00 à 12h00

A la Salle d'Animation de Sillingy

Cette matinée est **ouverte à tous-tes*, adhérents-es ou non de l'association**, sportifs-ves ou non. Vous avez le choix entre plusieurs activités et horaires : venez essayer, découvrir, relever un challenge sportif... chacun-e ses objectifs ! Nos trois profs sur cette matinée, Anne, Audrey et Aurore, sauront s'adapter à tous les niveaux.

Ça sera notamment pour vous la possibilité de découvrir 2 nouvelles activités :

-la méditation, que nous proposons en activité hebdomadaire cette saison

-le Postural ball, qui pourrait devenir une nouvelle activité

Au programme :

08h45->09h00 : Accueil café

09h00->12h00 : Activités

En pratique :

Je choisis mon temps de sport : 1h, 2h ou 3 h

Je choisis mes activités :

09h>10h Pilates ou Zumba

10h>11h Postural ball ou Cardio

11h>12h Méditation ou Stretching

Tarif : 1h = 8€ / 2h = 15€ / 3h = 20€

Les inscriptions se font uniquement par mail : assoc-lamandallaz@hotmail.fr

Je donne mes Nom-Prénom, mon/mes choix et mon numéro de téléphone portable (*et éventuellement les noms des personnes que j'inscris avec moi*).

Le paiement se fera le 16/10 en espèces ou par chèque à l'ordre de "Association de La Mandallaz"

Le jour J, je viens ¼ d'heure avant pour la vérification des inscriptions, du pass-sanitaire et le café !

Attention, pour certaines activités, les places sont limitées : je m'inscris au plus vite.

Mesures sanitaires et organisationnelles :

-Pass sanitaire obligatoire

-Apportez vos tapis personnels (nous en aurons si besoin quelques-uns en prêt)

-Pour le Postural ball, apportez votre ballon (Ballon de gym type Nyamba de Décathlon) et gonflez-le suffisamment (repère = le bassin doit être au-dessus des genoux en position assise) – Nous en aurons quelques-uns en prêt, précisez-nous à l'inscription si vous souhaitez bénéficier de ce prêt (nombre limité)

Nous vous attendons nombreux-ses

Bonne journée

Association de La Mandallaz

** les sportifs-ves mineurs-es souhaitant participer à une/des activité/s devront être accompagnés-es d'un-e responsable adulte pendant toute la durée de/s l'activité/s.*