



gym, sport et santé à Sciecq

Activités rentrée sportive Reprise des séances la semaine du 8 septembre 2025

- **Gym tendance step et aéro**
Lundi de 19 h à 20 h (step) et 20 h à 21 h (aéro)
avec Jimmy
- **Gym bien vieillir gym douce**
Mardi de 11 h à 12 h avec Virginie
- **Gym énergy**
Mardi de 19 h 30 à 20 h 30 avec Stéphanie
- **Stretching**
Jeudi de 19 h à 20 h avec Michèle
- **Activités Gym Adaptée (APA) NOUVEAUTE**
Jeudi de 11 h à 12 h avec Michèle
Séances adaptées à toutes personnes ayant des
maladies chroniques ou non.
Objectifs : diminuer vos douleurs, améliorer votre
équilibre...

Séances diversifiées et sport santé encadrées
par des éducateurs sportifs diplômés et
professionnels. Club labellisé sport santé.
Séances à la portée de tous.

Renseignements :

Monique : 06 72 02 46 61

Chantal : 06 14 77 51 60

mail : formetdetentesciecquoise079@gmail.com

Site médiathèque : www.mediatheque-sciecq.fr



vitalité



2 séances de découverte gratuites



Gym adaptée nouveau