

Bien-Etre - Détente

Qi Qong

Salle polyvalente de Saint Romain en Gal

Assoupli tout le corps, améliore la concentration et la respiration

Mardi 18h - 19h

Christine : 06 82 83 83 50

Détente Bien-Etre

Salle polyvalente de Saint Romain en Gal

Retrouver Energie Force Equilibre Bien-Etre

Mardi 19h45/20h30

Nature Bien-Etre

Selon météo, Ile Barlet ou Salle polyvalente à Saint Romain en Gal

Activité en extérieur : Equilibre Force Bien-Etre

Mercredi 8h45 - 9h45

Irène : 06 68 32 88 65 irenegatet@gmail.com

Sport Co' loisir

pour les adultes, 18 ans+

Sportbal'

Gymnase du collège de Seyssuel

Volley, basket, foot en salle, badminton, etc.

Mardi 20h - 22h

Florian 06 98 37 48 30

Dominique 04 74 20 36 25

Futsal'

Gymnase des pompiers d'Estressin-Vienne

Foot en salle

Jeudi 20h - 22h

Arnaud 06 81 91 00 00

Sport form'

Salle polyvalente de Saint Romain en Gal
Gym Form'

Cours tonics, adaptés et variés en musique

Lundi 8h45 - 9h45

Lundi 19h30 - 20h20

Sculpt'Mouv

Renforcement abdos fessiers avec gain trainer, gliding, step, bandes lestées, gymbar, etc.

Lundi 20h20 - 21h

Free Step

Chorégraphies sur Step

Mardi 19h/19h45

Irène : 06 68 32 88 65 irenegatet@gmail.com

Danse Adultes 16+

Salle polyvalente de Saint Romain en Gal

Mercredi 19h à 20h30

Lydie - Myriam 06 70 08 01 05



Le saviez-vous ?

➡ Prenez soin de votre santé physique et mentale en pratiquant une activité physique et sportive régulière, même après 60 ans.

L'ASRG place la personne au centre de son projet sport-santé. Les cours proposés sont adaptés aux capacités de chacun(e) (matériel varié).

Découvrez la pratique qui vous convient le mieux quels que soient votre âge, votre état de santé et vos capacités physiques.