



SPORTS LOISIRS

A partir de 16 ans MULTISPORTS ADULTES

DU 26 AOÛT 2019 AU 4 JUILLET 2020

Le concept

Le Multisports Adultes, c'est une palette d'environ 25 activités et 50 heures de sport dans la semaine que vous pouvez pratiquer en toute liberté, en fonction de vos préférences et de votre disponibilité.

Au programme : Zumba, STEP, Danse, Cardio, Cardio Boxe, Abdos Fessiers, Stretching, Remise en Forme, Pilates, Yoga, Marche Nordique, Randonnée Pédestre, Cross Training, Running, Volley Ball, Badminton, Tennis de Table, Piscine....

Les inscriptions se font à la saison, le montant de l'adhésion est de 250€ ou de 200€ si vous êtes étudiant de moins de 30 ans ou adhérent d'une section du SAM sur la saison en cours (sur présentation d'un justificatif).

Tout dossier incomplet avant le début de saison ne sera pas pris en compte !

FERMETURE :

**du 28 octobre au 1er novembre / du 23 décembre au 3 janvier
du 24 au 28 février / du 20 au 24 avril / les jours fériés et le pont de l'ascension (le 22 mai)**



FAUSTINE MOURGUET : spl@samerignac.fr - 06 27 74 17 63

www.samsportsloisirs.com / FB : [sportsloisirs.sam](https://www.facebook.com/sportsloisirs.sam)

PLANNING DES COURS - SAISON 2019/2020

* de fin août à fin septembre 2019 et de mi mai au 4 juillet 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10h00 11h00 CIRCUIT TRAINING <i>avec Cindy</i>		12h00 13h30 MUSCULATION <i>avec David</i>		10h00 11h30 TENNIS DE TABLE <i>avec Laetitia</i>
11h00 12h00 JEUX COLLECTIFS <i>avec Cindy</i>		12h30 13h00 100% ABDOS <i>avec David</i>		
	12h30 13h30 BADMINTON <i>avec Laetitia</i>		12h30 13h30 BADMINTON <i>avec Laetitia</i>	
16h00 17h00 REMISE EN FORME <i>avec David</i>	14h00 MARCHE NORDIQUE <i>avec Marine</i>	17h00 18h00 CIRCUIT TRAINING <i>avec DBS</i>	14h00 RANDONNÉE PÉDESTRE <i>avec Marine</i>	16h00 17h00 REMISE EN FORME <i>avec Marine</i>
18h00 19h00 BODY SCULPT <i>avec David</i>	18h00 19h00 ABDOS FESSIERS <i>avec David</i>	19h00 20h30 RUNNING <i>avec David</i>	18h00 19h00 STRETCHING <i>avec David</i>	18h00 18h30 CARDIO TRAINING <i>avec Marine</i>
19h00 20h00 ZUMBA <i>avec David</i>	19h00 20h00 DANSE <i>avec David</i>	19h15 20h30 YOGA <i>avec Niddhan Kaur</i>	19h00 19h30 CARDIO BOXE <i>avec David</i>	18h30 19h00 ABDOS FESSIERS <i>avec Marine</i>
19h00 20h30 BADMINTON <i>avec Philippe</i>	18h00 19h00 PILATES <i>avec Marine</i>	19h30 20h15 CROSS TRAINING <i>avec Cindy</i>	19h30 20h00 CROSS TRAINING <i>avec David</i>	19h00 20h00 PILATES <i>avec Marine</i>
19h00 20h30 RUNNING <i>avec Gilles</i>	19h00 20h30 CANNE DE COMBAT <i>avec la Section Boxe</i>	20h15 21h30 DANSE CONTEMPO <i>avec Cindy</i>	20h00 21h00 STEP <i>avec David</i>	20h00 21h00 OUTDOOR TRAINING* <i>avec Marine</i>
19h30 20h30 GYM NORDIQUE <i>avec Luc</i>	20h00 21h00 TENNIS DE TABLE <i>avec la section TT</i>	20h30 22h00 BADMINTON <i>avec Elisabeth</i>	20h00 21h30 SAVATE FORME <i>avec la Section Boxe</i>	20h00 21h30 BADMINTON <i>avec Elisabeth</i>
20h30 21h15 CROSS TRAINING <i>avec Luc</i>		19h00 20h00 TENNIS* <i>avec Marine</i>	21h00 22h30 SAVATE DÉFENSE <i>avec la Section Boxe</i>	

ACCÈS PISCINE JEAN BADET

Mardi de 17h30 à 21h ou Mercredi de 15h à 17h

(à raison d'une seule fois par semaine / sur présentation de votre carte adhérent)

NOS SOIRÉES

ATTENTION ! Les cours du vendredi soir sont annulés pour l'occasion

Soirée de bienvenue : Vendredi 11 octobre - à partir de 19h au Foyer Roger Couderc / 15€ par personne

Vendredi 19 juin - à partir de 19h au Foyer Roger Couderc / 15€ par personne





NOS TOURNOIS






Tournoi de Badminton : Lundi 14 octobre 2019 et lundi 9 mars 2020 à partir de 19h

Tournoi des 3 raquettes : Vendredi 12 juin 2020 à partir de 18h

NOS RANDONNÉES DU SAMEDI

Samedi 28 octobre 2019 / Samedi 4 avril 2020 / Samedi 13 juin 2020

	Paul Langevin : rue Paul Langevin
	Daniel Colombier : allée des Acacias
	Jules Ferry : av. du Maréchal Lattre de Lassigny
	Capeyron : rue des Violettes

	École Maternelle Jean Macé : 140 avenue de l'Yser
	Caillavet : 140 avenue de la Marne
	Edouard Herriot : rue d'Eysines
	Robert Brettes : stade athlétisme
	Robert Brettes, dojo aikido : avenue du Truc