



SPORTS LOISIRS

150€

double licence SAM
100€

PLUS D'ACTIVITÉS, C'EST LA SANTÉ !

MULTISPORTS SENIORS

DU 2 SEPTEMBRE 2019 AU 27 JUIN 2020


FERMÉ : 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)

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|--------------------------------------|---|------------------------------------|---|--|
| 10h 11h CIRCUIT TRAINING CINDY | 10h30 12h MUSCULATION DIRIGÉE DAVID | 9h45 10h45 PILATES MARINE | 10h30 12h MUSCULATION DIRIGÉE DAVID | 10h 11h CIRCUIT TRAINING CINDY |
| 11h 12h JEUX COLLECTIFS CINDY | 10h 11h RÉVEIL MUSCULAIRE CEDRIC | 12h30 13h 100% ABDOS DAVID | 10h 11h DANSE CINDY | 11h 12h YOGA FIT CINDY |
| | 11h 12h FORME ÉQUILIBRE CEDRIC | | 11h 12h STRETCHING CINDY | 14h 1X/MOIS JEUX DE SOCIÉTÉ MARINE |
| 17h 18h CIRCUIT TRAINING DBS | 14h MARCHÉ NORDIQUE MARINE | 17h 18h CIRCUIT TRAINING DBS | 14h RANDONNÉE PÉDESTRE MARINE | 17h 18h CIRCUIT TRAINING DBS |

 Gymnase Decathlon, situé 5 rue Hipparque 33700 Mérignac

 Gymnase Daniel Colombier, situé allée des Acacias 33700 Mérignac

 Gymnase Paul Langevin, situé rue Paul Langevin 33700 Mérignac

 Salle de Boxe Robert Brettes, situé avenue du Truc 33700 Mérignac



MARINE GAUTIER : spl@samerignac.fr - 07 82 30 09 49

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

JANVIER A JUIN

LES VENDREDIS «JEUX DE SOCIÉTÉ» à 14H salle «AQUARIUM» de la MDA

17 janvier : Rami

14 février : Spécial St Valentin

13 mars : Memory Géant

10 avril : Tarot

29 mai : Blitz

19 juin : Loup Garou

LES MOMENTS DE CONVIVIALITÉ au Foyer Roger Couderc

Mardi 21 janvier de 13h à 15h : galette des rois

Mardi 18 février de 13h à 15h : chandeleur

Mardi 14 avril de 13h à 15h : chocolat de pâques

Vendredi 19 juin à partir de 19h : repas de clôture du service Sports Loisirs

LES MARDIS «MARCHE NORDIQUE»
LES JEUDIS «RANDONNÉE PÉDESTRE»
RDV à 14H devant la MDA