



RAPPEL ET PRECISIONS

- LUNDI 17 h 30 ESPACE REMISE EN FORME
SALLE de MUSCULATION
Au complexe sportif
- MARDI 18 h BODY FLOW fitness
Au complexe sportif
- 18 h 45 ZUMBA FAMILY pour toute la famille
Au complexe sportif

MERCREDI 16 h 15 DANSE MODERN JAZZ

- Pour les jeunes
au complexe salle muscu
- 17 h 15 : PILATE pour tous
- 18h 15 : ESPACE DE REMISE EN FORME
SALLE DE MUSCULATION

JEUDI 18h à 22 h : TENNIS

- + de 18 ans aux seniors
Tous niveaux
Salle P. de Coubertin

VENDREDI 18h 00 CROSS TRAINING

- Au complexe sportif
- 17h 30 ESPACE REMISE EN FORME
SALLE DE MUSCULATION

SAMEDI 9h 00 à 13 h 00 : TENNIS

- Suivant l'âge et le niveau de 05 ans aux
Seniors
Salle P. de Coubertin

Salle polyvalente

Mardi 25 août et 1 sept 18h 30 ZUMBA FAMILY PARTY

Des plus jeunes aux seniors
Portes ouvertes . Venez essayer
Libre participation

CLUB TENNIS

Affilié FFT

JOURNÉE PORTES OUVERTES

SAMEDI 05 ET 12
SALLE P. DE COUBERTIN

10/11h 6 à 9 ans
11/12 h 10 à 15 ans

CLUB PETANQUE

Concours ouvert à tous

DIMANCHE 23 août et 13 septembre

Concours amicaux en doublettes
En 4 parties

BODY FLOW fitness

Mardi 18h 00 complexe sportif

Technique douce qui booste votre énergie avec l'utilisation de
technique chinoise du tai chi et qi gong

ENEZ ESSAYER

IPNS. Ne pas jeter sur la voie publique

Inscriptionpub2025

IPNS



ENEZ ESSAYER

C'est gratuit

COUBERTIN

MARDI 18 h 45
Complexe sportif

TENNIS

SAMEDI matin et jeudi soir
Salle P. de Coubertin et +
Portes ouvertes samedi 05 et 12 sept
10/11h 6 à 9 ans
11/12h 10 à 15 ans

GROSS TRAINING

VENREDI
18 h 00 au complexe sportif
À partir du 28 août

SPÉCIALE JEUNES

MERCREDI
16 h 15
Spéciale jeunes
salle de muscu à droite Complexe sportif

BODY FLOW

Fitness

MARDI 18 h 00
Au complexe sportif*

PILATE

MERCREDI 17h 15
Au complexe sportif

musculat

Lundi, mercredi
vendredi

IPNS

POUR TOUT RENSEIGNEMENT
06 76 66 07 77



à
TILOY-les-Moillaines
Pour vos enfants, Pour vous
Sportez vous bien

s de

ESPACE REMISE EN FORME
Salle de MUSCULATION

ZUMBA FAMILY pour tous
PILATE
CARDIO TRAINING

BODY FLOW fitness pour tous

DANSE MODERN'JAZZ dès 6 ans jusqu'à 20 ans

TENNIS MINI TENNIS dès 06 ans

PETANQUE pour tous

Pour l'inscription ou tout autre renseignement, s'adresser aux permanences de l'A.L.T

Les samedi 29 août, 05 et 12 septembre 15h à 17h00, les lundi, mercredi vendredi de septembre 18h 00 à 19h30. Il est préférable de prendre rendez vous. Pour tout renseignement tel 06 76 66 07 77

Les séances sont animées par des professeurs compétents et diplômés GWENAEILLE, QUENTIN, ROBIN

Permanences au complexe sportif, salle de muscu de l'A.L.T, entrée séparée à droite.

Pour l'inscription, se munir de - une photo récente, 3 timbres non collés l'autorisation à remplir sur place si possible.

Le dossier doit être complet et validé par le bureau. Attention, les places sont limitées.