

Loisirs Détente Goudelin

Association
de pratiques sportives
dans un climat de convivialité
et de solidarité

SAISON 2026 – 2027



Site internet :

club.sportspourtous.org/loisirsdetente-goudelin22

 loisirsdetente.goudelin@gmail.com

  @loisirsdetentegoudelin

Nous serons présents
au Forum des Associations
de LANVOLLON :
Samedi 12 Septembre 2026

DOCUMENTS A PRÉVOIR POUR VOTRE INSCRIPTION :

FICHE D'INSCRIPTION & LICENCE SPORTS POUR TOUS : A remplir / Nous vous les fournissons à la rentrée. La Licence (d'un montant de 35€) est obligatoire (sauf pour la Course à pied), et est comprise dans le prix de votre abonnement.

Attestation d'absence de contre-indication à la pratique sportive OU Certificat Médical : Attestation à remplir après avoir rempli le questionnaire médical (!\ questionnaire que vous devrez conserver et ne pas nous rendre !\). Si une réponse au questionnaire est par contre positive, il vous faudra nous fournir un Certificat Médical de Non contre-indication à la pratique sportive, délivré par votre médecin traitant. Ce certificat médical doit comporter la/les mentions sportives en fonction de la/les activités que vous souhaitez pratiquer.

PHOTO : une photo récente pour chaque nouvel adhérent (pas forcément d'identité, mais récente et en gros plan)

REGLEMENT :

- > Chèque : en 1 / 2 / ou 3 chèques
- > Carte Bancaire (nouveau 2026)
- > Chèques vacances
- > Espèces

**SEULS LES DOSSIERS
COMPLETS
SERONT ACCEPTES.
AU PLUS TARD POUR LE
15 OCTOBRE.**
Merci de votre compréhension.



Ne pas jeter sur la voie publique

COURSE A PIED

Adaptée à tous les niveaux dans toutes les séances

Entraînement du Mardi : 18h30

Course Loisirs. Environ 1h.

Encadré par Karine &/ou Gérard.

Sortie de 5 à 10kms.

Prévoir gilet fluo + lampe frontale en hiver.

> Reprise le mardi 8 septembre.

RDV sur le parking de la Mairie / City Stade.

Entraînement du Mercredi : 18h30

Orienté technique / fractionné.

Environ 1h30. Encadré par Marc.

Prévoir gilet fluo + lampe frontale en hiver.

> Reprise le mercredi 9 septembre.

RDV à la Chapelle de l'Isle (heure d'été) / et sur le parking de la Mairie - City Stade (heure d'hiver).

Sortie du Dimanche : 9h30

Sortie pour Tous. Encadrée par Gérard.

Sortie de 8-10 kms.

> Reprise le dimanche 13 septembre.

RDV sur le parking de la Mairie / City Stade.

Cotisation annuelle : 30€ (1 essai offert).

NOUVEAUTE 2026 !

Les Coureurs peuvent s'inscrire & régler leur cotisation, s'ils le souhaitent, sur HelloAsso, via le QR Code ci-joint :



POUR TOUT RENSEIGNEMENT :

Notre site internet / Page CONTACT

- Mail - Instagram - Facebook

FITNESS

Nous proposons 3 prestations de Fitness adultes

> **LUNDI 10H45-11H45 :**

Réveil musculaire et articulaire, renforcement musculaire.

> **LUNDI 20H-21H :**

Cardio et renforcement musculaire soutenus.

> **JEUDI 20H-21H :**

Renforcement musculaire et circuit training.

Les Cours de Fitness & de Pilates sont animés par Dyclan FOUCAULT

RDV **Salle Omnisports** de Goudelin, à partir du lundi 7 Septembre

Prévoir **Eau, serviette** (pour poser sur nos tapis de Fitness) & **chaussures propres obligatoires** pour toutes les séances.

Cotisation annuelle Fitness / Pilates :

(30 séances / période scolaire, dont 1 séance d'essai offerte)

105€ Pour 1 séance par semaine,
135€ Pour 2 séances par semaine,
155€ pour 3 séances par semaine,
175€ pour 4 séances ou plus.

Puis, pour les inscriptions suivantes dans une même famille (Couple, parent / enfant) :
95€ pour 1 séance / 125€ pour 2 / 145€ pour 3 / 165€ pour 4 ou plus.

PILATES

5 Créneaux possibles pour le développement des muscles profonds étirements & assouplissements

> **Mardi 18h-19h**

> **Mardi 19h-20h**

> **Jeudi 18h45-19h45**

> **Vendredi 10h-11h**

RDV **Salle des fêtes de Goudelin**

à partir du Mardi 8 Septembre

Et à la **Salle des fêtes de St Jean Kerdaniel** (nouvel horaire) :

> **Mardi 20h15-21h15**

à partir du Mardi 8 Septembre

Obligation de pratiquer avec des **chaussures propres** / ou **pieds nus/chaussettes**.
Prévoir votre **Tapis** et de **l'eau**.

MARCHE NORDIQUE

La marche nordique est une pratique de marche avec des bâtons en pleine nature. Elle allie un travail d'endurance accessible à tous et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps. Les bâtons doivent être rigides/en fibre de carbone

MARCHE DU MARDI : 13H30-15H30

Sortie d'environ 10kms. Reprise le 8 Septembre.

MARCHE DU SAMEDI : 9H-11H

Sortie d'environ 10kms. Reprise le 12 Septembre.

Marches encadrées par des accompagnateurs formés : Yvon & Josiane.

RDV sur le parking de la salle Omnisports, 15min avant le départ.

Cotisation annuelle : 50€

(avec 1 séance d'essai offerte)

MARCHE DETENTE

La Marche Sportive, dite Détente, séduit par sa pratique douce, et complète

Séance le Mercredi : 14h-16h

Encadrée par Jacky & Yvon. Sortie d'environ 8kms.

Reprise le 9 Septembre.

RDV sur le parking de la salle Omnisports, 15min avant le départ.

Cotisation annuelle : 50€

(avec 1 séance d'essai offerte)

L'adhésion au Fitness et/ou au Pilates

vous permet de pratiquer la Course à pied et/ou la Marche Nordique et/ou la Marche Détente sans supplément.