

**LUNDI**  
19H/20H

# CARDIO FITNESS

avec Céline

**MERCREDI**  
19H30/20H30

# PILATES

avec Florence

allie respiration consciente, développement des muscles profonds, amélioration de la posture et assouplissement articulaire

**JEUDI**  
19H

# TANGO

avec Janet

**1<sup>ER</sup> DU MOIS  
DIMANCHE**  
9H/11H

# MARCHE BIEN-ETRE

avec éveil musculaire

infos et dates : lesaredienssebougent@gmail.com et sur l'appli IntraMuros de la commune

## ESSAI GRATUIT 2 séances pour tester

Rendez-vous à la salle des fêtes de Saint Yrieix sous Aix  
LES ARÉDIENS SE BOUGENT ! 06 66 13 67 02



IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

## RENTREE : lundi 8 septembre

### TARIFS SAISON 25/26

2 séances d'essais gratuites

- PILATES = 110€\*\*
- CARDIO FITNESS = 110€\*\*
- PILATES + CARDIO = 180€\*\*
- TANGO = 10€\*\*
- MARCHE = 0€

\*\*dont 10€ d'adhésion annuelle à l'association

### CONTACT

Laure 06 66 13 67 02  
lesaredienssebougent@gmail.com

Porter une tenue confortable et un tapis de sol (pilates)

Règlement intérieur disponible sur demande

### BULLETIN D'INSCRIPTION

- PILATES = 110€\*\*
- CARDIO FITNESS = 110€\*\*
- PILATES + CARDIO = 180€\*\*
- TANGO = 10€\*\*

NOM Prénom \_\_\_\_\_

Adresse complète \_\_\_\_\_

Date de naissance \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

(le mail est à privilégier pour faciliter notre communication (événements, annulation,...) ainsi que votre licence EPGV)