



1, rue Lebon 78500 Sartrouville
Permanence : mardi 14h30 – 17h30 (hors vacances)
01 39 14 87 25 gym.detente@orange.fr
Inscriptions : detente-sartrouville.comiti-sport.fr

detente-sartrouville.jimdo.com
m.facebook.com/ladetentesartrouilloise



Saison 2023 – 2024

Jours, horaires et lieux des cours : voir Planning

- **Gymnastique d'entretien** : Légère, Modérée, Intense, Senior Equilibre et Etirements
- **Fitness et HIIT**
- **Pilates**
- **Stretching postural**
- **Yoga** : Hatha, Vinyasa et Nidra
- **Aquagym** (+60 ans)
- **Activités en extérieur** : Cross training, Marche nordique; Marche Dynamique, Marche en forêt et Randonnées

**Reprise des activités le lundi 11 septembre 2023
Sauf l'aquagym décalée au lundi 18 septembre**

Inscription en ligne :

- Adresse : <https://detente-sartrouville.comiti-sport.fr>
- A partir du vendredi 16 juin à 9h00

Inscription sur place (rue Lebon)

- Lundi 4 septembre de 9h00 à 20h00
- Du mardi 5 au vendredi 8 septembre de 10h00 à 12h00 et de 18h00 à 20h00
- Du lundi 11 au vendredi 15 septembre de 10h00 à 12h00 et de 18h00 à 20h00
- Tous les samedis du 9 septembre au 21 octobre de 10h00 à 12h00
- Tous les mardis à partir du 19 septembre de 14h30 à 19h00

Pièces à fournir

- Feuille d'inscription remplie et signée
- Planning des cours en entourant le ou les cours choisis
- Attestation de l'employeur en cas de demande d'horaires variables
- Attestation de santé ou Certificat médical selon les réponses au questionnaire de santé



Maxime Rivillon
Ostéopathe - Sartrouville

