

L'Association Sport Santé Saint Vit vous propose de vous inscrire dès à présent pour la rentrée de septembre. Nous souhaitons vous proposer une pratique régulière du sport à la portée de chacun, dans une ambiance conviviale et lutter contre « l'immobésité » !

## Quelles activités ?

Différentes activités vous seront proposées : des cours collectifs, du renforcement musculaire ou du coaching personnalisé, avec un professeur expérimenté.

### Planning Cours collectifs :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	SAMEDI
10h - 11h	silhouette	yoga - pilates	circuit - training	silhouette
11h - 12h				gym douce/ marche nord**
18h - 18h30	18h - 18h30 HIIT (30')		18h - 18h45 step (45')	
18h30 - 18h50	18h35 - 19h20 body-sculpt (45')	18h30 - 19h30 circuit-training (1h)	18h50 - 19h35 danse (45') funky step	
18h50 - 19h20				
19h20 - 19h35				
19h35 - 20h25		19h35 - 20h20 CAF / Pilates * (45')	19h40 - 20h25 danse urbaine (45')	

\* semaines paires / semaines impaires

\*\* Cours en fonction de la météo

### Pour la musculation, retrouvez-nous :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h - 10h	Musculation	Musculation	Musculation		
10h - 11h				Musculation	Musculation
11h - 12h					
16h30 - 20h25	Musculation	Musculation	Musculation		

## Où ?

Retrouvez-nous au Moulin du Pré, à Saint-Vit. La mairie nous prête gracieusement les installations du complexe sportif.

## Comment s'inscrire ?

Venez nous retrouver

- le SAMEDI 28 AOÛT de 9h à 11h
- ou le MERCREDI 1er SEPTEMBRE de 16h30 à 20h30

Vous trouverez toutes les modalités d'inscription sur notre site internet:

<https://www.sport-sante-saint-vit.fr/>

## Combien ça coûte ?

Vous devrez tout d'abord vous acquitter de la cotisation de 40 €.

Vous aurez ensuite le choix entre 2 forfaits (musculation = 150 € OU fitness + musculation = 200 €) ou une formule tickets.

Retrouvez le détail ici : <https://www.sport-sante-saint-vit.fr/>

## Qu'apporter ?

Prévoyez des chaussures propres réservées à l'activité en salle, ainsi qu'une serviette. Pour des raisons d'hygiène et sanitaires, apportez un tapis de gym et des lentes de chevilles.

## Et les gestes barrières ? la sécurité ?

Pas d'inquiétude, nous assurons votre sécurité avec :

- une pratique sportive individuelle, sans aucun contact
- un nombre de participants limité pour chaque activité
- une distance de 2 m entre les participants
- du gel hydroalcoolique à portée de main
- du matériel que vous avez apporté, donc pas de risque

**Prêts ? C'est parti !**