

## NOS INTERVENANTS

### Sylvie Agesta

Educatrice Sportive, Instructeur Pilates, Formée à la Marche Nordique, au Body Zen, à la relaxation, aux automassages, au Cross Training et au Fit'us.

Sensibilisée à l'accueil des personnes souffrant ou ayant souffert de cancer, porteuses de maladies chroniques, cardiaques et métaboliques.

Formée aux actions de prévention Santé Séniors Equilibre, Bien Être, Nutrition et Mémoire

### Landry Matias-Batista

Educateur Sportif, Instructeur Pilates, formé à la marche nordique et au Cross Training.

Sensibilisé à l'accueil des personnes porteuses de maladies chroniques et cardiaques.

Formé aux actions de prévention Santé Séniors Numérique initiation et perfectionnement

### Bernard Guyonnaud

Educateur Sportif formé à la Marche Nordique.

Sensibilisé à l'accueil des séniors et des personnes porteuses de maladies chroniques et cardiaques

### Tatiana Dupont

Professeur de Hatha Yoga et de Yin Yoga

## En plus des qualités d'encadrement :

- Formations continues des éducateurs
- Formations des accompagnateurs
- Effectifs limités lors des séances et/ou 2 éducateurs par séance
- Séances maintenues pendant les vacances scolaires de Toussaint et de février
- Cours d'été



## RENSEIGNEMENTS



07.87.68.71.32



[gym.pontenx@orange.fr](mailto:gym.pontenx@orange.fr)



[www.gympontenx.org](http://www.gympontenx.org)



[gym/marche.nordique/Pilates/](https://www.facebook.com/gym/marche.nordique/Pilates/)



## RÈGLEMENTS

Paiements comptant ou échelonnés



Mais aussi :

Coupons Sport - Chèques vacances

(Ne pas jeter sur la voie publique - Imprimé par nos soins)

# CLUB BORN SPORT SANTÉ



PONTENX LES FORGES  
SAINT PAUL EN BORN  
Saison 2023 - 2024

(Inscriptions possibles toute la saison)

## PONTENX LES FORGES SALLE DES SPORTS

FITNESS -STEP  
JEUDI - 20 h

FITNESS - MULTI-ACTIVITÉS  
LUNDI - 12 h

FITNESS - CROSS TRAINING  
LUNDI - 19 h et VENDREDI - 12 h 30

GYM D'ENTRETIEN  
MERCREDI - 11 h 15 et VENDREDI - 8 h 15

FITNESS CROSS TRAINING  
SENIORS ACTIFS  
JEUDI - 16 h 45

GYM SENIORS ACTIFS  
LUNDI - 8 h 15

GYM SENIORS BIEN VIEILLIR  
LUNDI - 16 h 25

## PÔLE SPORTIF

FITNESS - CROSS TRAINING EN  
EXTERIEUR  
SAMEDI - 11 h 15

## ATELIERS PREVENTION SANTÉ GRATUITS

(A PARTIR DE 55 ANS )

(En partenariat avec l'ASEPT Sud Aquitaine)



BIEN ÊTRE  
EQUILIBRE  
MEMOIRE  
NUTRITION  
NUMÉRIQUE

## MARCHE NORDIQUE

LUNDI  
de 10 h à 11 h et de 9 h 30 à 11 h

MARDI  
de 9 h 30 h à 10 h 30

MERCREDI ET SAMEDI  
de 9 h à 10 h 30



## SAINT PAUL EN BORN SALLE DES FÊTES

### PILATES

Débutants, Intermédiaires, Renforcés  
MARDI  
8 h / 9 h 05 / 10 h 10 / 11 h 15 / 16 h 10  
17 h 20 / 18 h 25 et 19 h 30

**NOUVEAU !** JEUDI  
8 h 30 et 9 h 45

### GYM DOUCE

MERCREDI  
8 h 30 / 9 h 45 / 11 h et 16 h 15

### HATHA YOGA

MERCREDI  
17 h 45 et 19 h

**NOUVEAU !**

**GYM SENIORS BIEN VIEILLIR**  
JEUDI - 11 h