

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



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

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