

# En extérieur

## Marche Nordique

Mercredi - Vendredi - Samedi

Séance à 9 h d'1 h 30

Lundi - Jeudi

Séance à 9 h d'1 h

Pontenx - Saint Paul - Aureilhan

Mimizan (Plage et Forêt) ...

## Cross Training

Pôle Sportif de Pontenx /Stade

Samedi : 11 h

## Nos partenaires



Les Retraités Pontenais



AMICALE DES RETRAITÉS  
Sainte Eulalie en Born - Gaster



## Séances encadrées par :

### Sylvie Agesta

Educatrice Sportive diplômée d'Etat,  
Instructeur Pilates

Formée à la Marche Nordique , au Body Zen, au Cross Training et au Fit'us

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

### Bernard Guyonnaud

Educateur Sportif diplômé d'Etat,

Formé à la Marche Nordique et sensibilisé à l'accueil des séniors et des personnes porteuses de maladies chroniques et cardiaques

### Landry Matias Batista

Educateur Sportif diplômé d'Etat, Instructeur Pilates

### Tatiana Dupont

Professeur de Hatha Yoga et Yin Yoga

### Renseignements :

07.87.68.71.32

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

Site internet : <http://www.gympontenx.org/>  
<http://www.facebook.com/gym.marche.nordique>



Règlements : paiements échelonnés, coupons sport, chèques vacances et carte bancaire.

2 séances d'essai gratuites

Séances assurées jusqu'au 30 juin, pendant les vacances scolaires de Toussaint et de Février.



Imprimé par nos soins / Ne pas jeter sur la voie publique

Lettre d'informations  
Saison 2021/2022



### Les activités en salle (séance d'1 h)

Les nouveaux groupes de Pilates

Le nouveau concept de gym douce

Le Hatha Yoga

Les « Gyms »

Le nouveau concept Fitness

Le Cross Training



### Les Ateliers Prévention Santé Séniors

(Dès 55 ans - Gratuits)

Form 'Equilibre

Form' et Bien Être

Nutrition Santé

### Les activités en extérieur

La Marche Nordique (séances d'1 h et 1 h 30)

La nouvelle séance de Cross Training (séance d'1 h)

Pontenx les Forges  
Saint Paul en Born

# En salle PILATES

En petits groupes

(Débutants, Intermédiaires et Renforcés)

**Mardi**

8 h - 9 h - 10 h - 11 h

16 h 20 - 17 h 20 - 18 h 20 - 19 h 20

Salle des Fêtes - Saint Paul en Born

## Gym Douce

(Pilates doux,

souplesse, équilibre, relaxation...)

Mercredi : 8 h 30 - 9 h 45 - 11 h

Salle des Fêtes - Saint Paul en Born

## HATHA YOGA

Mercredi : 17 h 45 et 19 h

Salle des Fêtes - Saint Paul en Born

## GYM D'ENTRETIEN

Lundi : 11 h

Jeudi : 8 h 30

Salle des Sports - Pontenx

## GYM SENIORS ACTIFS

Lundi : 8 h

Salle des Sports - Pontenx

## GYM SENIORS « Bien Vieillir »

Lundi : 9 h

Salle des Sports - Pontenx

## Ateliers Gratuits

(Dès 55 ans)

Form' Equilibre  
Form' et Bien Être  
Nutrition Santé

Secteur du Born



## FITNESS

### Multi-activités

Lundi : 10 h

(Step, LIA, musculation, circuits ...)

### Cross Training

Lundi : 19 h

Vendredi :

12 h 30 / 13 h 30 ou 12 h 30 / 13 h 15

### STEP

Jeudi : 20 h



Salle des Sports - Pontenx

