

# MARCHE NORDIQUE

AU CŒUR DU PARC NATIONAL DE FORÊTS



©Eric Girardot

LUNDI **SÉANCE DE 8KM ET + > 9h à 12h**  
Secteur d'Auberive

JEUDI **SÉANCE DE 6KM > 9h à 11h**  
Secteur d'Auberive

Tarifs : 8€ la séance, 5€ avec la carte abonnement\*  
Prendre une bouteille d'eau et des chaussures de marche.

Les lieux varient d'une semaine à l'autre,  
ils sont précisés par mail et sur Facebook quelques  
jours avant. Le prêt des bâtons est gratuit.



Sonia GOUSSAN

06 61 72 26 30

sonia@so-sportsnature.fr

[www.so-sportsnature.fr](http://www.so-sportsnature.fr)

[www.facebook.com/so.sportsnature52](https://www.facebook.com/so.sportsnature52)

So Sports Nature SIRET 841 173 693 00018 - Ne pas jeter sur le voie publique - ©Photo couverture wirestock - 08/2022

## GYM & MARCHE NORDIQUE



UN PROGRAMME COMPLET À TOUS LES ÂGES,  
POUR UNE ACTIVITÉ RÉGULIÈRE DANS UNE LOGIQUE  
DE SPORT SANTÉ ET ENCADRÉ PAR UNE ÉDUCATRICE SPORTIVE.

# GYM



**GYM ÉQUILIBRE**  
LUNDI Chalmessin (salle des fêtes)  
> 14h à 15h  
Tarifs : 8€ la séance, 5€ avec la carte abonnement\*

**JE PRENDS SOIN DE MON DOS**  
LUNDI Sts-Geosmes (salle polyvalente) avec l'ASL  
> 15h45 à 16h45  
Tarifs : 90€ pour l'année

**GYM TONIQUE ADAPTÉE**  
MARDI Arc-en-Barrois (salle des fêtes)  
> 9h à 10h avec la Gym Arquoise  
Tarifs : 8€ la séance, 5€ avec la carte abonnement\*

**FITNESS**  
MARDI Voulaines-les-Templiers - 21 (Maison du Val d'Ources)  
> 18h à 19h avec l'Association Familiale Voulaines-Leuglay  
Tarifs : voir avec Françoise 06 31 54 23 97

**FITNESS**  
MERCREDI Voisines (Mairie)  
> 19h30 à 20h30  
Tarifs : 8€ la séance, 5€ avec la carte abonnement\*

**GYM**  
JEUDI Sts-Geosmes (salle polyvalente) avec l'ASL  
> 15h à 16h **GYM TONIQUE ADAPTÉE**  
> 16h15 à 17h15 **GYM DOUCE**  
Tarif : 90€ pour l'année

**FITNESS**  
DIMANCHE Auberive (enclos à gibier)  
> 10h à 11h30  
Tarifs : 12€ la séance, 10€ avec la carte abonnement\*

*Les cours commencent lundi 5 septembre 2022.*

*Prendre une bouteille d'eau, une serviette, un coussin pour la tête (si nécessaire) et des chaussures de sports (basket, tennis...).  
Pour Sts-Geosmes, basket à semelles blanches à usage exclusif.  
**Pensez au certificat médical.***



**\*CARTE D'ABONNEMENT  
10 séances 50€**

# GYM À DOMICILE



Vous souhaitez avoir des séances de gym individuelles, adaptées à vos besoins, vos envies et vos disponibilités. C'est possible grâce aux cours de gym à domicile.

En couple, entre amis(es) ou seul(e), je me déplace chez vous avec mon matériel pour des cours de gym adaptés : cardio-respiratoire, renforcement musculaire, Pilates, stretching, auto-massage... Dès que la météo le permet, nous pouvons également travailler en extérieur, chez vous ou encore mieux, en forêt.



**COURS DE GYM INDIVIDUELS OU ENTRE AMIS  
À DOMICILE SUR DEMANDE 40€/heure.**



Si vous avez une maladie de longue durée (cancer, obésité, diabète...) interrogez votre mutuelle. Certaines prennent en charge tout ou partie de vos séances.