

# L'Elan Saintais

Nous sommes une association de gymnastique d'entretien "mixte" et "indépendante".

Nous vous proposons 16 activités pour une cotisation globale annuelle de 94 € (saison annuelle 2018-2019).

**Le certificat médical n'est pas obligatoire mais fortement conseillé.** Vous pouvez [télécharger le certificat](#) à faire remplir par votre médecin.

Tous les cours sont animés par des éducateurs sportifs diplômés d'État.

## Activités Saison 2018-2019

- cardio-box,
- cardio-dance ( L.I.A., Hi-LOW, Aérolatino )
- coaching-running,
- cross-training,
- gymnastique,
- gymnastique douce,
- gymnastique tonique,
- musculation,
- natation,
- randonnée pédestre,
- step-chorégraphie,
- stretching,
- total body zen,
- urban-training,
- yoga,



zumba

- **randonnée pédestre** : le 2<sup>ème</sup> dimanche de chaque mois. Rassemblement et départ à 9 h pour environ 10 km, parking face à Gifi pour covoiturage ou 9h30 sur le lieu de départ de la randonnée. Informations par internet
- **marche nordique** : en principe le 2<sup>ème</sup> mardi et le dernier samedi du mois (se renseigner auprès

de Corinne).