



Musculation

Adaptée à toutes morphologies et toutes pratiques sportives, venez seul ou à plusieurs goûter aux bienfaits de cette activité



Cross FIT

Faire une musculation équilibrée et dynamique avec un objectif de compétition ou simplement un projet sportif



Cardio Abdos Fessiers



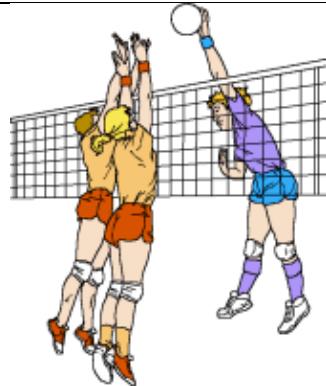
Les séances de « C.A.F » permettent de reprendre et/ou maintenir une activité physique adaptée à son niveau en musique! Cette activité articule à la fois renforcement musculaire du corps et travail cardio.



STEP

Pour travailler ton cardio, créer des enchainements ou réviser pour tes leçons d'EPS. Séances autant pour les débutants que les confirmés.





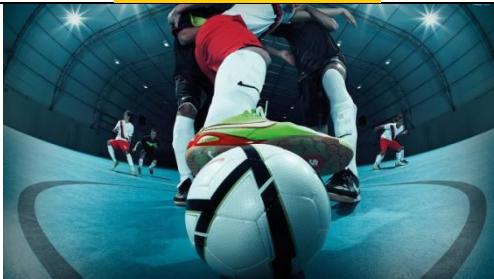
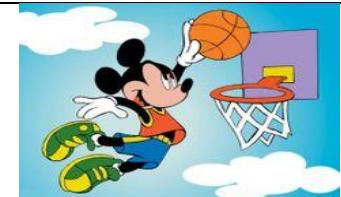
Volley

Que cela soit pour préparer les Beach volley de l'été, ou pour progresser dans cette activité, ce créneau permet de passer un moment de convivialité.



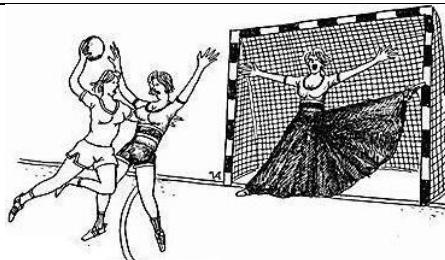
Basket Ball

Entrainements tout niveau et mixtes.



Futsall

Viens faire un foot dans le gymnase avec des gens de ton niveau et sans temps d'attente (18 joueurs maximum).



Hand Ball

A l'image de nos équipes Françaises masculine et féminine médaillés d'argent aux Jeux Olympiques de RIO, viens pratiquer le handball en loisir ou en compétition.





Badminton

Pour les débutants comme pour les confirmés, en double ou en simple, rejoins-nous pour progresser ou simplement te défouler.

2h pour frapper le volant et passer un bon moment sportif avec tes copains.



Tennis de Table

Viens apprendre à jouer au ping-pong avec maître Sicre Cheng



Combat Pied-Poing

Karaté et Boxe pied/poing en loisir ou compétition, venez pratiquer un sport de combat complet et ouvert à tous quel que soit votre niveau.

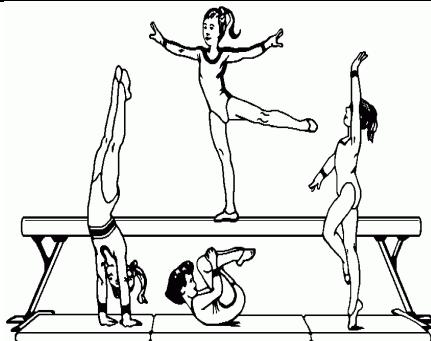




Acrosport

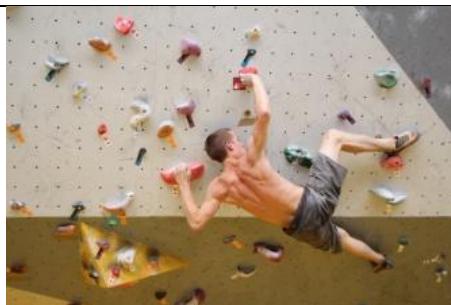
Et si on retournait au championnat de France ?
Rendez-vous au gymnase pour monter
des équipes !

Roudneff



Gymnastique

Pour le bac, faire des compétitions ou juste pour le plaisir venez vous essayer aux acrobaties et enchaînements gymniques ! Travail personnalisé en fonction de vos objectifs !



Escalade

Viens exercer tes talents de grimpeur ou découvrir une nouvelle activité qui donne de la hauteur !

