Une manifestation

emblématique et culturelle

Une manifestation

sportive et conviviale

Les responsables de section

■ **Gymnastique artistique**

Chantal BIESSY tél : 04 76 05 68 92

■ **Eveil de l'enfant**

Emilie GODDARD tél : 06 87 47 51 58

■ **Zumba, renforcement musculaire**

Chantal RAMBAUD tél : 04 76 65 05 69

■ **Sports boules**

Jean-Paul VIAL tél : 04 76 65 03 62

■ **Basket vétéran**

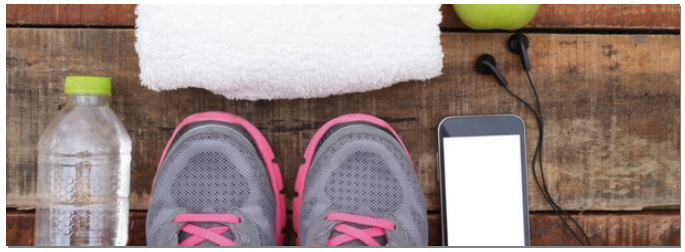
Patrick CHENAVIER tél : 06 59 59 84 83

■ **Yoga**

Annie DHIEN tél : 04 76 65 16 18

Pour mieux nous connaître :

https://www.unionchabonnaise.com



Pratiquer une activité
pour conserver
son « capital santé »

Pour la saison 2020 - 2021

l'Union Châbonnaise

depuis 1910 Union Châbonnaise
Un siècle de Sports et de Culture

Fédération Sportive et Culturelle de France
Association certifiée

vous propose ...

■ Gymnastique artistique aux agrès

Pour s'épanouir, s'exprimer « à son plus haut niveau », acquérir le goût de l'effort en devenant l'artisan de sa propre progression et développer l'esprit d'équipe.

En compétition

Section féminine à partir de 6 ans
Entraînements au gymnase de Châbons
selon les groupes d'âge et de niveau
mardi, mercredi, vendredi
ou samedi
Tarifs annuels :
215 ou 240 € selon les catégories

Section féminine pour les 5 ans
Entraînements
au gymnase de Châbons
samedi de 11 h 15 à 12 h 15
Pas de compétition pour les 5 ans
Tarif annuel : 115 €

Des activités variées pour mieux connaître son corps, l'espace et donc gagner en autonomie.

Accueil des enfants de 2 et 3 ans
à la salle des fêtes de Châbons
samedi de 9 h 30 à 10 h 15
Tarif annuel : 85 €

■ Fitness (zumba)

En loisirs

Pour entretenir et améliorer sa condition physique.

Cours le mardi à la salle post'halles
de Châbons de 19 h 00 à 20 h 00

■ Renforcement musculaire

Pour raffermir son corps en douceur et en profondeur.

Cours le mercredi à la salle des fêtes de Châbons
de 19 h 00 à 20 h 00
Tarifs annuels : 170 € pour une heure / semaine
280 € pour 2 heures / semaine

Atoutform' PROGRAMME SANTÉ

■ Eveil de l'enfant

En loisirs

Pour parfaire sa motricité, s'épanouir, progresser au travers de divers jeux collectifs, athlétiques, gymniques mais aussi jeux d'expression et d'opposition.

Section mixte de 4 à 7 ans
Séances à la salle des fêtes
de Châbons
samedi de 10 h 30 à 11 h 30
Tarif annuel : 110 €

■ Viniyoga

Une pratique fondée sur la coordination des mouvements et de la respiration, adaptée aux besoins de chaque personne.

Cours : ■ à la salle des fêtes de Châbons
le lundi de 8 h 45 à 10 h et le mardi de 18 h 45 à 20 h
■ au centre social de Le Grand-Lemps
le jeudi de 17 h 30 à 18 h 45
Tarif annuel : 210 €

■ YOGA

Form+

Pour un public fragilisé avec des besoins spécifiques souhaitant exercer une activité passerelle entre un parcours de soin et le quotidien

Cours encadrés par une professionnelle de santé

■ à la salle Robert Poulet à Biol,
le mardi de 10 h 30 à 11 h 45
■ à la salle Post'halles de Châbons,
le mercredi de 10 h 00 à 11 h 15
Tarif annuel : 250 €

En loisirs et compétition

■ Sport boules

Sections féminine et masculine
Tarif annuel : 50 €

■ Basket vétéran

Pour partager de bons moments sportifs et conviviaux.

Section mixte
Entraînement au gymnase de Châbons
vendredi de 20 h 30 à 22 h 30 Tarif annuel : 70 €