



Inscrivez-vous  
du 4 au 7 juillet  
de 8h à 13h  
à l'OMS  
de Saint-Denis



# elle est SPORTS

Pour toutes les femmes  
à partir de 16 ans

Multi-Activités, Body-Balance, Aqua-Gym,  
Tonic Karaté, Stretching, Yoga...



Places limitées

Informations auprès de  
la Direction Promotion du Sport au 0262 20 39 00



L'humain, POUR NOUS **C'EST CAPITAL!**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Tennis		9h30-8h30			9h30-10h30
Beach Tennis				16h00-17h00	
Yoga	8h30-10h00	12h15-13h15	13h00-14h00		12h30-13h30
Gym / Fitness / Zumba	9h00-10h00	8h30-9h30	17h30-19h30	9h30-10h30	9h00-10h00
	17h30-19h30	10h00-11h00			10h00-11h00
Tonic Karaté		9h30-11h00		8h30-9h30	8h30-9h30
			10h00-11h00		
Golf		8h00-9h00			16h00-17h00
Badminton					11h30-12h30
Circuit Training					10h00-11h00
Danse en ligne					13h30-14h30
					14h30-15h30
Aqua-Gym	12h15-13h15	12h15-13h15	12h15-13h15	12h15-13h15	12h15-13h15
	12h15-13h15	12h15-13h15	12h15-13h15	12h15-13h15	12h15-13h15
Self-Défense	11h00-12h00	11h00-12h00		11h00-12h00	
	16h30-17h30				
Stretching		8h00-9h30		9h30-11h00	10h00-11h30
		10h00-11h30			
Gym Poussette		9h00-10h00		8h45-9h45	
Marche / TRX		10h-11h30		9h45-11h15	
Body Balance	12h30-13h30				
VTT Rando	16h15-17h15				
Rando Santé	Une fois par mois *				

- Courts de Champ-Fleuri
- Prima
- Terrain de Beach Champ Fleuri
- Mairie annexe de Jacques Coeur
- Salle des Manguiers
- Montagne 8<sup>ème</sup>
- Case de St François
- S.Polyvalente Bretagne
- S.Polyvalente Moufia
- S.Polyvalente Brûlé
- S.Champ Fleuri
- Mail du Chaudron
- La Fabrik
- Dojo Champ Fleuri
- Gymnase Reydellet -BDR
- S.Polyvalente Bellepierre
- Montagne Colorado
- Salle B Champ Fleuri
- Case du Chaudron
- Mairie Annexe de J.coeur
- Piscine du Chaudron
- Piscine de la Source
- Gymnase de Bellepierre (Dojo)
- Salle de combat Moufia
- Montagne 15<sup>ème</sup>
- S.Polyvalente Montgaillard
- S.Polyvalente Jacques Coeur
- Coeur Vert Familial
- Salle Pédagogique Champ Fleuri
- S.Polyvalente Montgaillard



Inscription : OMS de Saint-Denis, route de la Digue 97400 Sainte-Clotilde du 03 au 07 juillet de 8h à 13h sauf le vendredi de 8h à 11h

Inscription : Toute l'année, en fonction des places disponibles, de 8h à 12h au Service des Sports, rue Nicole de la Serve 97400 Saint-Denis - 02 62 20 39 00