

# COMITÉ DES FÊTES DE SAINT-GIRONS-EN-BÉARN ENVIE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET SANS CONTRAINTE ?

## SAISON 2024/2025

**COURS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE  
ET/OU DECOUVERTE DU YOGA  
SECTEUR BAIGTS-DE-BÉARN  
SAINT-BOES  
SAINT-GIRONS-EN-BÉARN**



Depuis bientôt 10 ans, le comité des fêtes de Saint-Girons propose des séances de renforcement musculaire pour tous, animées par Kevin Coat'ch.

Ces cours sont accessibles à tous car Kevin adapte les exercices en fonction du niveau et des difficultés de chacun. Ils sont dispensés soit à la salle de Saint-Girons sous forme d'exercices au sol et de circuits avec du matériel apporté par le coach (poids, échelles, élastiques ...) soit, quand le nombre le permet, dans la salle aménagée par Kevin à Baigts, sur les machines de muscu.



**ALERTE NOUVEAUTÉ !** : Cette année, nous vous proposons des cours de découverte de **yoga/sophrologie** avec Débo\_YOGANDSOPHRO !!!

	REFORCEMENT MUSCULAIRE	YOGA
Qui ?	Tout le monde, sauf avis médical contraire (présenter un certificat médical de - de 3 ans)	Tout le monde, dans la limite des capacités de chacun (présenter un certificat médical de - de 3 ans)
Avec Qui ?	Kévin COAT	Déborah LEGENDRE
Quand ?	D'octobre 2024 à mai 2025 : Tous les vendredis de 19h à 20h hors vacances scolaires	D'octobre à décembre 2024 : Tous les lundis de 19h à 20h hors vacances scolaires
Où ?	Salle de Saint-Girons/Salle de muscu de Kevin à Baigts	Salle de Saint-Girons
Tarif	120 €/saison	50 € pour 3 mois
Forfait	<b>Réduction de 10 € pour une inscription aux 2 activités</b>	
Fonctionnement	Un cours d'essai offert puis paiement de la cotisation annuelle en 1 ou 2 fois	Un cours d'essai offert puis paiement de la cotisation
Matériel nécessaire	Un tapis de sol Des petites haltères Une gourde	Un tapis de sol Une couverture/plaid Une gourde
Inscriptions et renseignements	À tout moment de la saison Contacter Virginie au 06.31.37.58.47	À tout moment de la saison Contacter Virginie au 06.31.37.58.47

**Le + important** : avec nous le sport c'est « **venez comme vous êtes** », aucune obligation, on vient quand on peut/veut comme on peut/veut ! Zéro pression, zéro jugement, chacun son rythme et de la bonne humeur. Alors, si toi aussi tu souhaites te **bouger à ton rythme et sans contrainte**, rejoins-nous !

Rappel : Parce que c'est toujours mieux de tester avant, un **cours d'essai gratuit** est proposé 😊

Contact : Virginie au 06.31.37.58.47 (de préférence SMS ou Whatsapp)