

SAISON 2022-2023

Activités	Jours	Horaires	Lieux
GYM/ STRETCHING Renforcement musculaire avec petit matériel, étirements	Lundi	17h30-18h30 (sandrine)	Université de Nîmes ⁽¹⁾ 5 rue du docteur Georges Salan - Nîmes
CARDIO SANTÉ Activité d'endurance (Fitness, Circuit Training...)	Lundi	18h30-19h30 (sandrine)	Université de Nîmes ⁽¹⁾ 5 rue du docteur Georges Salan - Nîmes
	Mardi	16h30-17h30 (sandrine)	
BE FIT Activité de cardio et de renforcement musculaire avec matériels ou sous forme de jeux collectifs et parcours	Mercredi	16h00-17h00 (yassin)	Université de Nîmes 5 rue du docteur Georges Salan - Nîmes
		17h30-18h30 (sarah)	Université de Nîmes ⁽¹⁾ 5 rue du docteur Georges Salan - Nîmes
FREE FIT® Renforcement musculaire en plein air sans matériel	Jeudi	12h30 – 13h30 (sandrine)	Stade Marcel Rouvière 140 avenue Georges Dayan - Nîmes
MARCHE NORDIQUE Marche et renforcement musculaire avec bâtons	Jeudi	9h30-10h30 (sarah)	Bois des Noyers Chemin Mas de boudan - Nîmes
	Vendredi	10h00-11h00 (sarah)	Lieux variables

✓ Vous devenez membre de N2S :

65 euros cela comprend votre adhésion à l'association, votre licence SPORTS POUR TOUS, et votre assurance. Vous participerez également aux temps forts de la saison (assemblée générale, journées portes ouvertes, petits déjeuners à thèmes, journées découvertes, conférences, ...).

ET

✓ Vous devenez actif(ve) :

135 euros pour 1 activité au choix
240 euros pour 2 activités au choix
315 euros pour 3 activités au choix

*soit 4€50 la séance
soit 4€ la séance
soit 3€50 la séance*

Plus vous bougez moins vous payez...

Les activités débutent le lundi 19 septembre 2022

NB. Les activités de gym stretching, cardio ainsi que le Be fit de Sarah commenceront à l'Université de Nîmes jusqu'à fin décembre puis continueront dans nos nouveaux locaux 420 avenue de la Bouvine à Nîmes à partir de janvier 2023.