

Activités à la carte

Forme, bien-être & aquagym

Juillet et septembre 2026
à Fondettes

**CREEZ VOTRE PROGRAMME
SANS ENGAGEMENT
TOUS NIVEAUX**



AUBRIÈRE asso
pôle forme & bien-être

JUILLET



Du 6 au 24 juillet 2026

Durée des activités : 1h (Aquagym : 45min)

Lundi	Horaires
 Yoga Ashtanga	9 h 30
 Gym	18 h
 Pilates	19 h
Mardi (hors 14 juillet)	Horaires
 Aquagym	18 h et 18 h 45
 Qi Gong	19 h
Mercredi	Horaires
 Gym	9 h 30
 Pilates	10 h 30
 Yoga	18 h
 Méditation - relaxation	19 h
Jeudi	Horaires
 Cardio Fit	18 h
 Stretching	19 h
Vendredi	Horaires
 Aquagym	9 h 30 et 10 h 15

SEPTEMBRE



Du 31 août au 11 sept. 2026

Durée des activités : 1h (Aquagym : 45min)

Lundi	Horaires
 Gym	18h
 Pilates	19h
Mardi	Horaires
 Aquagym	18 h et 18 h 45
 Qi Gong	19 h
Mercredi	Horaires
 Gym	9 h 30
 Pilates	10 h 30
 Yoga	18 h
 Sophrologie - relaxation	19 h
Jeudi	Horaires
 Hatha Yoga	9 h 30
Vendredi	Horaires
 Aquagym	9 h 30 et 10 h 15

TARIFS ET INSCRIPTIONS DES ACTIVITES A LA CARTE

Participation sans engagement.

À partir de 16 ans.

Tarifs à la séance*

- Pour les fondettois :
 - Activités forme & bien-être : 6 €
 - Aquagym : 10 €
- Pour les personnes hors commune :
 - Activités forme & bien-être : 8 €
 - Aquagym : 12 €

*3 € d'adhésion ponctuelle à ajouter une fois pour participer ou adhésion annuelle.

Inscriptions & Planning des salles :

Rendez-vous sur aubriereinfo.com, à l'accueil de l'association ou flashez le QR code ci dessous :



COURS GRATUIT

Venez découvrir les cours qui ouvrent la saison prochaine avec Aurélia notre nouvelle intervenante !



20 minutes de danse fitness

Pour se défouler et garder la ligne

20 minutes de renforcement

Pour la force, la tonicité et l'énergie

20 minutes de stretching

Pour se relacher s'assouplir et se préserver



Samedi 11 juillet



De 10h30 à 11h30



Gratuit



Réservation obligatoire

RENSEIGNEMENTS FORME BIEN-ÊTRE ET SPORT SANTÉ



Julien Cormery

Responsable du pôle forme, bien-être et sport santé.

jcormery@aubriere-asso.com

02 47 42 04 25

REINSCRIPTION ANNUELLE 2026-2027 :

- Consulter le guide des réinscriptions

INSCRIPTION ANNUELLE 2026-2027 :

- Espace culturel de l'Aubrière :
 - 2 et 3 septembre 2026
- En ligne :
 - à partir du 2 septembre 2026
- Forum des associations :
 - 5 septembre 2026

REPRISE DES ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES :

- À partir du 14 septembre 2026

LA BELLE AUBRIERE

COURSE OU MARCHE NATURE

7 NOVEMBRE DE 10H À 13H



Courir ou marcher pour la bonne cause !

Participez à notre circuit nature de 6 km (accessible à tous, boucles illimitées) pour soutenir la lutte contre le cancer du sein dans le cadre d'octobre rose.

- **Village solidaire et animations** : flash mob à 12h.
- **Solidarité** : 100% des bénéfices reversés à Pink Amazones. Possibilité de devenir bénévole.
- **Tarif** : Dès 8€ (ou don libre) → **66% de réduction d'impôt.**



Inscriptions (début sept.) : aubriereasso.com

 **Contact** : Julien CORMERY (jcormery@aubriere-asso.com)