

ATELIER NUTRITION





Prenez un moment pour vous recentrer sur votre bien-être ! Cet atelier propose **un temps d'échange convivial autour de l'activité physique et de l'alimentation, avant, pendant et après l'effort.**


Frédérique Fazelly, diététicienne, vous apportera des conseils pratiques, répondra à vos questions et vous aidera à faire le tri entre idées reçues et bonnes habitudes.


L'atelier se terminera par **une dégustation originale**, pour continuer les échanges dans une ambiance chaleureuse.

Retrouvez l'ensemble des ateliers nutrition dans notre plaquette annuelle 2025-2026.

 **Jeudi 24 juillet**

 **De 20h à 21h**

 **12 € par personne**

 **Réservation sur aubriereinfo.com**

RENSEIGNEMENTS FORME BIEN-ÊTRE ET SPORT SANTÉ



Julien Cormery
Coordinateur

jcormery@aubriere-asso.com
02 47 42 04 25

TARIFS ET INSCRIPTIONS

Participation sans engagement. À partir de 16 ans.

Tarifs à la séance*

- Pour les habitants de Fondettes :
 - Activités forme & bien-être : 6 €
 - Aquagym : 10 €
- Pour les personnes hors Fondettes :
 - Activités forme & bien-être : 8 €
 - Aquagym : 12 €

 **Inscriptions & Planning des salles :**
Rendez-vous sur aubriereinfo.com
ou directement à l'accueil de l'association.

*3 € d'adhésion ponctuelle à ajouter au total pour participer.

OFFRE JUILLET 6^e COURS OFFERT

Après avoir réservé 5 cours, vous bénéficiez d'un cours offert (hors aquagym).

Pour en faire la demande, contactez-nous :
par mail : accueil@aubriere-asso.com
par téléphone : 02 47 42 26 13



Aubrière asso
4 Rue de la Bruzette
37230 Fondettes
02 47 42 26 13
accueil@aubriere-asso.com
Siret 951 281 542 00013



a u b r i e r e i n f o . c o m

Action soutenue par:



Ne pas jeter sur la voie publique



Activités à la carte

Juillet et septembre

Forme, bien-être & aquagym à Fondettes



AUBRIÈRE asso

pôle forme & bien-être

JUILLET



Du 7 au 24 juillet 2025

Durée des activités : 1h (45 min aquagym)

Lundi (hors 14 juillet)	Horaire
Yoga Ashtanga	10 h
Yoga doux	11 h
Gym entretien	18 h
Aquagym	18 h et 18 h 45
Stretching	19 h
Mardi	Horaire
Aquagym	13 h 30, 14 h 15, 18 h et 18 h 45
Pilates	18h et 19 h
Qi Gong	19 h
Tai Chi Chuan	20 h
Mercredi	Horaire
Gym douce	18 h
Aquagym	18 h et 18h 45
Step	19 h
Sophro-relaxation (sauf le 9 juillet)	19 h
Jeudi	Horaire
Gym entretien	18 h
Cardio Fit	19 h

SEPTEMBRE



Du 1er au 11 sept. 2025

Durée des activités : 1h

Lundi	Horaire
Gym entretien	18h
Stretching	19h
Mardi	Horaire
Qi Gong	19h
Mercredi	Horaire
Gym douce	18 h
Step	19 h
Sophro-relaxation	19 h
Jeudi	Horaire
Gym entretien	18 h
Cardio Fit	19 h



AGENDA

SAISON 2025-2026

FORUM DES ASSOCIATIONS :
6 septembre 2025

**REPRISE DES ACTIVITÉS
HEBDOMADAIRES :**

À partir du 15 septembre 2025

FESTIVAL FORME BIEN-ÊTRE :

- Du 13 au 26 octobre 2025
 - Marche Octobre rose
 - Conférence "Sport-santé"
 - Conférence "Le périnée"
 - Ateliers

DEFI SPORTIF ET SOLIDAIRE :
Du 10 au 11 avril 2026

STAGE ÉVASION MONTAGNE :
Du 4 au 7 mai 2026

RETRAITE YOGA :
Du 1er au 2 juillet 2026

Programme complet dans la
plaquette annuelle 2025-2026 et
sur notre site aubriereinfo.com