

## 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.

**JUL 17** Jeudi 24 juillet

⌚ De 20h à 21h

💶 12 € par personne

📍 Réservation sur [aubriereinfo.com](http://aubriereinfo.com)

## RENSEIGNEMENTS FORME BIEN-ÊTRE ET SPORT SANTÉ



**Julien Cormery**  
Coordinateur

[jcormery@aubriere-asso.com](mailto: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 Fonduettes :
  - Activités forme & bien-être : 6 €
  - Aquagym : 10 €
- Pour les personnes hors Fonduettes :
  - Activités forme & bien-être : 8 €
  - Aquagym : 12 €

### 💡 Inscriptions & Planning des salles :

Rendez-vous sur [aubriereinfo.com](http://aubriereinfo.com) ou directement à l'accueil de l'association.

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

## OFFRE JUILLET 6<sup>e</sup> 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](mailto:accueil@aubriere-asso.com)

par téléphone : 02 47 42 26 13



Aubrière asso  
4 Rue de la Bruzette  
37230 Fonduettes  
02 47 42 26 13  
[accueil@aubriere-asso.com](mailto:accueil@aubriere-asso.com)  
Siret 951 281 542 00013



[aubriereinfo.com](http://aubriereinfo.com)

Action soutenue par:



# Activités à la carte

## Juillet et septembre

### Forme, bien-être & aquagym à Fonduettes



**AUBRIÈRE asso**  
pôle forme & bien-être

Ne pas jeter sur la voie publique

# 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](http://aubriereinfo.com)