

# PRYVÉ PULSE

VIVEZ L'ÉNERGIE A SAINT PRYVÉ !

N°10 – Juin 2025



ASL  
Association  
Sports et Loisirs  
St Pryvé St Mesmin

Les cours d'été  
aa  
sont prêts !



**Juillet et août 2025 :**  
Des activités,  
Des stages de hip-hop  
au bord du Lac de St-Pryvé

Venez découvrir, essayer de  
nouvelles activités dynamiques  
ou de détente, en famille,  
adaptées à tous niveaux

**Stages / Cours :**  
Les inscriptions se  
font directement  
via MonClub

Inscriptions ouvertes



ASL  
Association  
Sports et Loisirs  
St Pryvé St Mesmin

AVEC L'ASL,  
EN JUILLET & AOÛT

**5€ LA  
SÉANCE**

# VIVEZ L'ÉTÉ 2025 EN PLEINE FORME

**RDV AU LAC DE ST PRYVE**

*(Halle du Ponceau en cas de mauvais temps)*



**Gymnastique dansée  
& Corps et Mental  
avec Marie**



**Renfort & Zumba  
avec Isabelle**



**Sophrologie  
& Gym stretching  
avec Laurence**



**Hip hop  
avec Emma  
et Mathilde**



**Oxy-training  
& Cardio renfort  
avec Wilfried**

**Ouvert  
à tous**

**Niveau adapté, y compris débutants**

Programme des cours et Inscriptions sur <https://asl-stpryve.fr>



# Planning des activités

## Eté 2025



### Juillet 2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
7	8	9	10	11
18h15 : Sophrologie 18h30 : Oxy-training/Cardio-renfort	16h00-17h15 : Hip hop : stage enfants 8-11 ans 17h30-19h : Hip-hop : stage + de 12 ans et adultes 18h : Gym dansée 19h : Corps et mental	16h00-17h15 : Hip hop : stage enfants 8-11 ans 17h30-19h : Hip-hop : stage + de 12 ans et adultes 18h15 : Stretching 18h30 Renfort 19h30 Zumba	16h00-17h15 : Hip hop : stage enfants 8-11 ans 17h30-19h : Hip-hop : stage + de 12 ans et adultes 18h : Gym dansée 19h : Corps et mental	
14	15	16	17	18
18h15 : Sophrologie 18h30 : Oxy-training/Cardio-renfort	18h : Gym dansée 19h : Corps et mental	18h15 : Stretching 18h30 Renfort 19h30 Zumba	18h : Gym dansée 19h : Corps et mental	
21	22	23	24	25
18h15 : Sophrologie 18h30 : Oxy-training/Cardio-renfort		18h15 : Stretching 18h30 Renfort 19h30 Zumba		
28	29	30	31	1
18h15 : Sophrologie 18h30 : Oxy-training/Cardio-renfort		18h15 : Stretching		

### Août 2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
18	19	20	21	22
18h15 : Sophrologie	16h00-17h15 : Hip hop : stage enfants 8-11 ans 17h30-19h : Hip-hop : stage + de 12 ans et adultes	16h00-17h15 : Hip hop : stage enfants 8-11 ans 17h30-19h : Hip-hop : stage + de 12 ans et adultes	16h00-17h15 : Hip hop : stage enfants 8-11 ans 17h30-19h : Hip-hop : stage + de 12 ans et adultes	
25	26	27	28	29
	18h : Gym dansée 19h : Corps et mental		18h : Gym dansée 19h : Corps et mental	
1	2			
C'est la rentrée ! Reprise des cours				



**Rappel pour ceux qui  
ne l'ont pas encore  
installé**

## **Comment télécharger l'application ?**

**L'application est  
téléchargeable gratuitement  
sur Appstore ou Google Play.**

**L'identifiant est votre adresse  
mail et vous pourrez régénérer  
un mot de passe en cliquant  
sur "mot de passe oublié".**

## **Pourquoi télécharger l'appli MonClub ?**

- **accéder à votre compte  
d'adhérent personnel**
- **être alerté en cas de  
déplacement de salle  
ou d'absence de  
professeur**
- **pouvoir échanger via le  
groupe de votre section  
(équivalent d'un  
groupe WhatsApp)**
- **retrouver le planning  
des cours**
- **éditer un reçu une fois  
le règlement effectué**
- **s'inscrire à un autre  
cours (par exemple aux  
stages ponctuels)**
- ...