

PRYVÉ PULSE

VIVEZ L'ÉNERGIE A SAINT PRYVÉ !

N°11 – Juillet/Août 2025



**Les cours d'été,
aa
c'est parti !**



Juillet et août 2025 :
Restez en forme tout l'été
avec nos cours et nos stages
au bord du Lac de St-Pryvé

OUVERTS A TOUS !
Petits et grands,
adhérents et non adhérents.

Inscription en ligne sur notre site ou via
l'application MonClub

**ON PREPARE
LA RENTRÉE**

REPRISE DES COURS :
RDV dès le 1/09 pour
une rentrée sportive

**Retrouvez le programme
des cours sur notre site**



Planning des activités été 2025

St Proyé St Mesmin

Juillet 2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
7 18h15 : Sophrologie 18h30 : Oxy-training/Cardio-renfort	8 16h00-17h15 : Hip hop : stage enfants 8-11 ans 17h30-19h : Hip-hop : stage + de12 ans et adultes 18h : Gym dansée 19h : Corps et mental	9 16h00-17h15 : Hip hop : stage enfants 8-11 ans 17h30-19h : Hip-hop : stage + de12 ans et adultes 18h15 : Gym stretching 18h30 Renfort 19h30 Zumba	10 16h00-17h15 : Hip hop : stage enfants 8-11 ans 17h30-19h : Hip-hop : stage + de12 ans et adultes 18h : Gym dansée 19h : Corps et mental	11
14	15 18h : Gym dansée 19h : Corps et mental	16 18h15 : Gym stretching 18h30 Renfort 19h30 Zumba	17 18h : Gym dansée 19h : Corps et mental	18
21 18h15 : Sophrologie 18h30 : Oxy-training/Cardio-renfort	22	23 18h15 : Gym stretching 18h30 Renfort 19h30 Zumba	24	25
28 18h15 : Sophrologie 18h30 : Oxy-training/Cardio-renfort	29	30 18h15 : Gym stretching	31	1

Août 2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
18 18h15 : Sophrologie	19 16h00-17h15 : Hip hop : stage enfants 8-11 ans 17h30-19h : Hip-hop : stage + de12 ans et adultes	20 16h00-17h15 : Hip hop : stage enfants 8-11 ans 17h30-19h : Hip-hop : stage + de12 ans et adultes	21 16h00-17h15 : Hip hop : stage enfants 8-11 ans 17h30-19h : Hip-hop : stage + de12 ans et adultes	22
25	26 18h : Gym dansée 19h : Corps et mental	27	28 18h : Gym dansée 19h : Corps et mental	29
1 C'est la rentrée ! Reprise des cours	2			

**Reprise des
cours le lundi
1er sept**

NOUVEAU DÈS SEPTEMBRE

COURS

Zumba – mardi
Danses urbaines – jeudi
Jeux de société – vendredi

STAGES

Stage Tai Chi
Stage arts plastiques
intergénérationnels

**RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ DE NOS COURS
SUR NOTRE SITE INTERNET**

**L'ASL propose des cours adaptés,
de 4 à 99 ans, à côté de chez vous !**



Inscription possible tout au long de l'année

Contact : aslstpryve@gmail.com - 02 38 66 44 78 - <https://asl-stpryve.fr>



Stage de Tai Chi



Stage de trois jours
les mardis 30/09, 07/10 et 14/10
de 14h30 à 16h
Lac de Bel Air
(ou Halle du Ponceau selon la météo)





**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)*
- ...