



**Santé,  
Sentez-vous sport !**  
Avenir Sportif d'Orly / Sport - Santé



## Saison 2024-2025

*Pour retrouver forme, souplesse et bien-être !  
Reprenez une activité physique !*

Les activités en semaine sont encadrées par Lydie, éducatrice sportive diplômée d'une Licence STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives, mentions « Éducation motricité » et « Activités sportives adaptées santé »)

La marche nordique du dimanche est assurée par Céline, titulaire d'un Brevet Fédéral de Marche Nordique

### INSCRIPTION OBLIGATOIRE (y compris pour un cours d'essai)

sur <https://www.avenirsportifdorly.fr/sport-sante/> OU scannez le QR code en haut à gauche

### TARIFS 2024-2025 \*

**Adhésion et Licence FSGT \*\***  
(Non remboursable, non fractionnable) :

**Orlyzien : 60 € / Non-Orlyzien : 90 €**

Posibilité de faire  
un cours d'essai gratuit  
et sans engagement  
! Inscription obligatoire !

Facilité de paiement  
3x sans frais \*\*\*

<ul style="list-style-type: none"> <li>L.I.A. (Low impact Aerobic) / STEP (activités en alternance 1 mois sur 2)</li> <li>Swissball</li> <li>Gym douce</li> <li>Stretching</li> <li>Circuit training</li> <li>Yoga d'initiation</li> <li>Renforcement musculaire</li> <li>Equilibre et prévention des chutes **** (A/C du 2 octobre)</li> </ul>	<p>1 cours = 75 € 2 cours = 139 € 3 cours = 199 €</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Cardio-musculation coachée Places limitées à 7 personnes par créneau</li> </ul>	<p>1 heure = 100 € 2 heures = 170 € 3 heures = 230 €</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Cardio-musculation accès libre (4 créneaux par semaine)</li> </ul>	<p>Forfait 140 €</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Cours coachés sur les créneaux de Cardio-muscu Libre Places limitées à 4 personnes par créneau (Priorité aux personnes en activité)</li> </ul>	<p>1 cours = 100 € 2 cours = 170 € 3 cours = 230 €</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Baby-gym 3-4 ans (petite et moyenne section de maternelle)</li> </ul>	<p>115 € / enfant</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Baby-gym 5-6 ans (grande section de maternelle et CP)</li> </ul>	<p>115 € / enfant</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Marche nordique (jeudi et dimanche)</li> </ul>	<p>1 créneau = 42 € 2 créneaux = 74 €</p>

\* Paiement par CB (via Helloasso sur notre site internet), chèque(s), Espèces, Chèque ANCV Sport, Pass'Sport.

\*\* Si vous détenez déjà une licence FSGT au titre de la saison 2024-2025, le prix de la licence (39,20 €) est à déduire de votre abonnement. Vous devez toutefois nous fournir un chèque de caution d'un montant de 39,20 € qui vous sera restitué sur présentation de votre licence en cours de validité.

\*\*\* Sauf pour le montant de l'adhésion et de la licence (60 € ou 90 €) non fractionnable, non remboursable.

\*\*\*\* Programme conventionné. 12 séances gratuites et obligatoires, réservées au plus de 60 ans. Limitées à 15 personnes. A l'issue, possibilité de s'inscrire à l'atelier multisports qui lui succèdera (tarif ajusté).

