



**vous propose**

**à la salle Polyvalente de Landas**

A partir du Lundi 08 Septembre 2025,

7 cours de sport prodigués par nos 2 profs diplômées :

- ✓ Le lundi de 19h00 à 20h00, cours de **gym tonique**,
- ✓ Le lundi de 20h00 à 21h00, cours de **step évolution** (location de step possible),
- ✓ Le mardi de 09h30 à 10h30, cours de **gym d'entretien**,
- ✓ Le mardi de 19h30 à 20h15, cours de **step débutant** (location de step possible),
- ✓ Le mercredi de 19h00 à 20h00, cours de **gym tonique**,
- ✓ Le jeudi de 09h30 à 10h30, cours de **stretching**,
- ✓ Le vendredi de 18h45 à 19h45, cours d'**aérobic** (LIA Hi-Low).

**Inscriptions** à la salle polyvalente **les 02 & 04 Septembre 2025**  
de **18h30 à 20h00** (certificat médical de moins de 3 ans obligatoire).

**Tarifs** : adulte = 85€ pour les landasiens / 90€ pour les extérieurs  
étudiant(e) = 65€ pour les landasiens / 70€ pour les extérieurs

Possibilité d'essai lors de notre semaine portes ouvertes (du 8 au 12 Septembre)

***Venez vous détendre dans une ambiance conviviale !***

**Renseignements** : Brigitte DELMOTTE  
03.20.79.15.58 - 06.25.82.37.81  
[vitaformlandas@hotmail.fr](mailto:vitaformlandas@hotmail.fr)