



Enfants

- **Baby gym** : dès la maternelle, jusqu'à 5 ans
avec Suzy Reprise le 9 septembre
2-3 ans : le mercredi, de 16h à 16h45
4-5 ans : le mercredi, de 16h45 à 17h30
- **Fit kids** : avec Suzy Reprise le 9 septembre
5-7 ans : le mercredi, de 13h45 à 14h45
8-12 ans : le mercredi, de 14h45 à 15h45

L'année : 80€ un sport

Réduction FAMILLE : 2 adhésions

à l'USP Beaussais Fitness : -10€

Inscription possible en cours d'année

Adultes

- **Stretching** avec Charlotte
le lundi : 18h-19h Reprise le 7 septembre
- **Zumba adultes** avec Charlotte
le lundi : 19h-20h Reprise le 7 septembre
- **Cocktail rythmique** avec Suzy
le mardi : 20h15-21h15 Reprise le 8 septembre
- **Cross Fit** avec Charlotte
le mercredi : 18h45-19h45 Reprise le 9 sept.
- **Pilates confirmé** avec Charlotte
le jeudi : 19h-20h Reprise le 10 septembre
- **Pilates débutant** avec Charlotte
le jeudi : 20h-21h Reprise le 10 septembre

- 1 sport en salle : 90€

- 2 sports et plus : 125€

Réduction FAMILLE : 2 adhésions à l'USP Beaussais Fitness : -10€

Réduction RENOUVELLEMENT : -5€ pour tout renouvellement
sur une adhésion Beaussais Fitness

Renseignements :

Bénédicte Donard, présidente : 06 19 06 64 03

Michelle Courant, trésorière : 06 16 28 01 08

Véronique Thual-Quérard, secrétaire : 06 95 12 76 78

Inscription possible en cours d'année

Les cours ont lieu à la salle omnisports
Rue du Chaffaud - Ploubalay - 22650 Beaussais/Mer

Atelier FANIK - PLUDUNO



SPORT POUR TOUS

Basket

Judo

Gymnastique

kiné-gym

Tennis de table

Badminton

USP forme

2020 - 2021



<http://usploubala5.wix.com/usp22>



- Adultes et enfants (+12 ans) en loisirs

Mardi : de 19h à 21h
Samedi : de 10h30 à 12h

Renseignements : Chloé Berteaux : 06 09 56 33 23
Michel Vanlande : 02 96 27 26 94

Inscriptions sur place

Début des cours : 8 septembre

Tarifs : 30 euros/personne - 50 euros/couple



- **Ecole de basket** (dès 7 ans)
- **Poussin(e)s / Benjamin(e)s / Minimes**
Engagement d'équipes en championnat
- **Seniors féminines**
Engagement d'équipes en championnat
- **Loisir** (mixte) : ados-adultes

Inscriptions sur place le 9 septembre

Cotisation : 95 €

Renseignements :
Julien Fantou : 06 18 70 30 20



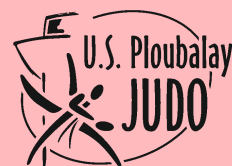
Cardio-Training et musculation

Cours : le lundi de 15h à 16h30 avec Suzy
le mardi de 14h à 15h30 avec Danièle
le Jeudi de 18h à 19h30 avec Suzy

Accès libre tous les jours de 9h à 21h

Renseignements :
Michel Quentin : 06 72 66 53 34
Jean-Claude Rousseau : 06 26 61 12 09
uspforme.ploubalay@gmail.com

Permanences : le mardi : 18h-19h sauf
le vendredi : 18h-19h vacances scolaires



Enfants et adultes

- **Baby** (4/6 ans) : le lundi de 17h15 à 18h
- **de 6 ans à 12 ans** : le mardi de 17h15 à 19h45
- **dès 12 ans et adultes** : le mardi de 19h45 à 21h15

Inscriptions/reprise des cours : parution dans la presse

Renseignements : Clémence Héry : 06 10 88 39 68
Stéphane Robillard : 06 24 50 20 18
Stéphane Beaumier : 06 99 66 37 47



Gymnastique d'entretien, de souplesse

tous les mardis de 15h à 16h :

Etirements

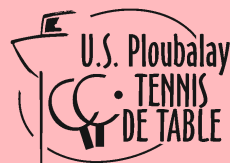
tous les jeudis de 15h à 16h :

Gym douce et d'entretien avec ballons et élastiques

Certificat médical obligatoire

Cotisation : 80 € pour l'année et les 2 cours

Renseignements :
Patrick de Givenchy : 02 96 87 06 72
Alain Smagghe : 02 96 27 30 88
Yvette Pocas-Figueiredo : 02 96 27 97 33 - 06 86 17 52 60



Loisir & entraînement

Adultes-Ados : lundi, de 20h à 22h
mercredi, de 20h à 22h

Jeunes (à partir de 6 ans) : samedi, de 10h à 12h30
avec entraîneur

Portes ouvertes le 5 septembre, matin - 06 95 95 66 91

Renseignements : Hélène Delambre : 02 96 86 25 98
delambreh@gmail.com
Jacques Simonet : 02 96 41 65 23 / 06 63 77 08 70
jacquessimonet22@yahoo.fr

CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE