

TAR!FS

27€ : Licence UFOLEP ADULTE

(valable sur toutes les activités)



110€ : 1 séance de gym/semaine

ET/OU

75€ : 10 séances d'aquagym

ET/OU

40€ : 10 séances de marche nordique

Pour valider votre inscription :

- remplir la fiche activités ;
- joindre le règlement ;

SPORTS LOISIRS SERMONE

SAISON 2026-2027



1 chemin de la sermone – 43750 VALS PRES LE PUY

☎ : 04 71 02 02 42 ✉ : slsermone@gmail.com

ufolep
Haute-Loire
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

ACTIVITÉS PROPOSÉES

GYM DOUCE : Renforcement musculaire, équilibre, mémoire, ...



- ☐ Lundi de 10H45 à 11H45 à Massot
- ☐ Mardi de 09H45 à 10H45 à Brives-Charensac
- ☐ Jeudi de 9H30 à 10H30 à Guitard

(Inscription pour la saison complète)

A la piscine de Brives, par groupe de 15 maxi : AQUAGYM

- ☐ Lundi de 12H00 à 12H45
- ☐ Lundi de 12H45 à 13H30
- ☐ Mardi de 16H30 à 17H15
- ☐ Mardi de 17H15 à 18H00
- ☐ Vendredi de 19h00 à 19H45



(Inscription pour le cycle 1-10 séances)

MARCHE

NORDIQUE : Niveau facile, de 5 à 7km chaque semaine, bassin du Puy



- ☐ Jeudi de 14H00 à 16H00

(Inscription pour le cycle 1-10 séances)

FICHE D'INSCRIPTION

Nom Prénom

Date de naissance

Adresse.....

Ville et code postal

Téléphone

Mail

Pour créer votre licence UFOLEP, un questionnaire de santé pour sera envoyé dès reception de votre inscription.

!NFO

GYM DOUCE et MARCHE NORDIQUE

Toutes les séances débuteront la semaine du 07 septembre 2026 ;

Pendant les vacances scolaires, les séances sont maintenues la première semaine (hors vacances de Noël).

Toutes les séances se termineront la semaine du 21 juin 2027.

AQUAGYM

Toutes les séances du cycle 1 débuteront la semaine du 07 septembre 2026 ;

Le planning complet du cycle 1 (10 séances) vous sera envoyée par mail dès réception de votre inscription ;

L'inscription pour le cycle 2 vous sera envoyé début novembre 2026 ;