



l'EST est une **association** gérée par des **BENEVOLES**,  
une partie de l'équipe s'arrête fin de saison 2025.  
**Nous avons besoin de vous** pour continuer l'aventure sportive.

## MULTISPORTS

**Mercredi**

17h - 18h MS et GS  
18h - 19h CP et plus grand(e)s

Début le 11 septembre

THOR'espace  
avec un éducateur sportif Ufolep



99€



## GYM DOUCE ET REMFORCEMENT CARDIO

**Mercredi**



19h - 20h gym douce  
20h - 21h renforcement cardio  
training

Début le 11 septembre

THOR'espace  
avec un éducateur sportif Ufolep



109€

## ROLLER



6 cours collectifs

**Jeudi 17h30 - 18h30**  
Début le 5 septembre

Terrain de tennis

avec Céline, éducatrice  
diplômée

40€

## MARCHE NORDIQUE

**Jeudi 18h30 - 20h**

Début le 12 septembre

THOR'espace

avec un éducateur sportif Ufolep

119€



1er cours = essais + inscription  
[est.thorigny@gmail.com](mailto:est.thorigny@gmail.com)  
Sergio 06 18 03 49 24