

NOVEMBRE 2024 à l'Étincelle

LES JOURS FÉRIÉS DU MOIS DE NOVEMBRE, HORAIRES SPÉCIAUX 6H00-18H00:

COURS COLLECTIFS DU VENDREDI 1/11 :

Cours collectifs

9h00 : Aquagym

10h00 : Total Renfo

11h00 : Abdominaux de Gasquet

COURS COLLECTIFS DU LUNDI 11/11

9h00 : Aquamix (Gym + Boxe)

10h00 : Step Intermédiaire

10h00 : Bike

11h00 : Abdominaux de Gasquet Stretching



SAMEDI 2 NOVEMBRE : BRING A FRIEND'S DAY

Vous êtes membre de l'Étincelle et vous voulez faire découvrir votre salle à un proche ? Vous pouvez ! Faites venir gratuitement un ami dans notre salle ! Inscription à l'accueil.

JEUDI 14 NOVEMBRE : JOURNEE MOVEMBER

Cours collectifs gratuits pour les hommes. Inscription sur weezevent, info sur notre site internet. A cette occasion les frais d'inscription sont offerts ce jour sur les abonnements avec engagement

VENDREDI 15 NOVEMBRE : TOURNOI FOOT5 DES ENTREPRISES

Constituez votre équipe de collaborateurs et venez vous confronter à des entreprises locales dans une ambiance conviviale ! Profitez d'un buffet et partagez un verre entre collègues... Rendez-vous à l'Étincelle pour un tournoi Foot5 spécial entreprises ! Inscription sur weezevent.

SAMEDI 16 NOVEMBRE à partir de 10H00 : TOURNOI PADEL HOMOLOGUE P100

Venez vous confronter à d'autres joueurs dans une ambiance conviviale et sportive. Inscription sur l'application Étincelle.

DIMANCHE 17 NOVEMBRE 10H À 12H : ATELIER YOGA "ROUTINE MATINALE" AVEC SARAH OSTERMANN

Rejoins Sarah Ostermann, professeur de yoga diplômée, pour un atelier de yoga autour de la routine matinale. Elle te donnera des clés pour intégrer progressivement le yoga à ton quotidien. Atelier ouvert à tous ! 30 euros pour les non-membres. Tarif préférentiel pour les membres : 25 euros. Inscriptions sur weezevent

