



Toute l'actu en direct sur :

 DSP Fitness - La Flèche

**RENFO  
MOVE'UP  
PILATES  
FIT'ZEN**

**COURS  
MIXTES  
ADULTES**

(à partir de 18 ans)



**NOUVEAUTÉ 2025 !**  
à découvrir à l'intérieur



*Infos ici*

[club.sportspourtous.org/](http://club.sportspourtous.org/)  
[dsp-fitness-et-wenge-72](http://dsp-fitness-et-wenge-72)

**Contactez-nous**

[dspfitnessetwenge@gmail.com](mailto:dspfittnessetwenge@gmail.com)  
02 43 48 95 81

**NOUVEAUTÉ  
2025**

**2 cours  
sur Arthezé**

**COURS MIXTES  
ADULTES**

*(à partir de 18 ans)*



Grande salle des fêtes



**FIT ZEN**

Mélange de stretching, pilates, yoga  
qui vise aussi bien au renforcement  
musculaire profond qu'à la relaxation.



**Jeudi**

19h - 20H



**Cours limité  
à 30 personnes**



**RENFO**



**Jeudi**

20h15 - 21H30



**Cours limité  
à 35 personnes**

**RENFO** ⚡

CARDIO BOXE  
CARDIO FORCE  
FIT'BARRE  
HIIT - TABATA  
CUISSSES-ABDOS  
FESSIERS  
L.I.A - STEP..



**Renforcement musculaire ou programme d'entraînement**  
visant à travailler spécifiquement une chaîne musculaire afin d'en améliorer  
l'efficacité, en musique et dans une bonne ambiance.



Complexe sportif  
du Petit-Versailles  
**LA FLÈCHE**  
(salle GR)



**Lundi**  
20h - 21h30  
**Mercredi**  
20h30 - 22h



**COURS MIXTES ADULTES**  
(à partir de 18 ans)  
**Cours limité à 55 personnes**

# MOVE UP

**Danse fitness**  
Cours cardio'dance  
en musique et en rythme.  
(style zumba)

**COURS  
ESSAI  
GRATUITS !**

à partir du 1er septembre



Complexe sportif  
du Petit-Versailles  
**LA FLÈCHE**  
(salle GR)



**Mercredi**  
19h40 - 20h25



**COURS MIXTES ADULTES**  
(à partir de 18 ans)  
**Cours limité à 35 personnes**

A group of women in a bright studio performing a Pilates exercise (Cobra pose) on mats. A purple banner with a lightning bolt icon and the word 'PILATES' is overlaid on the top right.

# PILATES

**Méthode de renforcement des muscles profonds.**

Le but est de prendre conscience  
de l'importance de l'harmonie entre le corps et l'esprit.



Complexe sportif du  
Petit-Versailles **LA FLÈCHE**  
(salle GR)



**Mardi**  
10h - 11h



**COURS MIXTES ADULTES**  
(à partir de 18 ans)  
**Cours limité à 25 personnes**



Complexe sportif  
de la Monnerie **LA FLÈCHE**  
(salle étage)



**Vendredi**  
9h15 - 10h15



**COURS MIXTES ADULTES**  
(à partir de 18 ans)  
**Cours limité à 20 personnes**



15 Boulevard Montréal  
**LA FLÈCHE** (à côté du Carroi)



**Vendredi**  
18h30 - 19h30



**COURS MIXTES ADULTES**  
(à partir de 18 ans)  
**Cours limité à 25 personnes**

# NOS FORFAITS ⚡

**LE OU LES JOURS DE COURS CHOISIS SONT FIXES**  
(Pas cours pendant les vacances scolaires)

1  
cours  
110€

2  
cours  
150€

**Forfaits : LICENCE/ASSURANCE COMPRISES**  
Licence+assurances 2025-2026 : **31,10€**)



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
SPORTS POUR TOUS  
PAYS DE LA LOIRE

**Acceptés**



3  
cours  
190€

4  
cours  
220€

**INSCRIPTIONS UNIQUEMENT EN LIGNE**

Paiement en ligne ou par virement\*

*\*Voir conditions avec l'Association*

