

Le SCLA, 3 activités sportives :

DANSE COUNTRY, GYMNASTIQUE, LUTTE,



DANSE COUNTRY : Tous les samedis de 14h à 16h, avec Arlette, notre coach diplômée

Pas besoin d'avoir pratiqué une autre forme de danse, les bases sont facilement assimilables.
Participer pour oublier ses soucis quotidiens.

Apprendre à chaque cours, une nouvelle danse.

S'intégrer rapidement dans un groupe

Danser sérieusement sans se prendre au sérieux en privilégiant la bonne humeur.

Pratiquer à tout âge, pour tous, hommes, femmes, petits et grands, que l'on sache danser ou pas, que l'on soit seul ou accompagné, une activité de loisirs festive qui se déroule dans une ambiance conviviale.

Prendre du plaisir en s'amusant et en chassant le stress.

Se retrouver dans les bals organisés dans la région ou même dans les festivals.

Le chapeau et chemise à carreaux sont de rigueur.

Les bénéfices santé

Pratiquer la danse country comporte de nombreux bienfaits pour la santé, aussi bien au niveau physique que moral. Elle permet :

- d'améliorer la coordination des mouvements,
- de se dynamiser et de tonifier l'ensemble de ses muscles,
- de se sentir totalement dépaycé le temps d'un cours,
- et de se faire plaisir tout en pratiquant une activité physique.



Venez nous rejoindre et nous voir : nous faisons une démonstration au forum des associations le 12 septembre prochain

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN :

Le SCLA c'est aussi un club de remise en forme par ses nombreux cours de gymnastique volontaire, steps, circuit training : cours tonics, dynamiques qui vous donneront la forme et les formes.

Lundi de : 17h30 à 18h30,

Mercredi : 19h à 20h et de 20h à 21h

Jeudi : 18h à 19h et de 20h à 21h30

Vendredi : 19h à 20h30



LUTTE :

Une saison sportive 2014/2015 réussie pour le SCLA.

Nous formons un groupe de jeunes lutteurs et lutteuses de mini-poussins à juniors.

Ils ont participé à 9 grands challenges, toutes catégories confondues et remporté 29 médailles d'or, 20 d'argent et 19 de bronze. Le club remporte 5 coupes.

Bravo à Dancoisne Guillaume, 5^{ème} au championnat de France cadet.

Le SCLA est labellisé, une étoile d'or, sa vocation est de former des futurs cadres pour la lutte.

Venez découvrir ce sport de combat dès 4 ans.

**Au SCLA, le premier cours est toujours offert,
tarif dégressif (famille et à partir de la mi-saison),
coupons-sport.**



**Tous les cours se font au GYMNASSE DU PLANT D'ARGENT,
Rue du Plant d'Argent, Aulnay**

Pour tous renseignements, Robert Touraine, Président : 01 64 27 69 56