



Stretching ~ postural® 123 €

Animatrice : **Sylvie FERNANDEZ-TUTARD**

« Méthode Jean-Pierre MOREAU licence 01799316 » à base d'étirements et de contractions musculaires pour renforcer vos muscles posturaux, agir sur votre attitude et votre maintien.

Vous apprendrez à connaître et découvrir vos propres tensions nerveuses et musculaires.

Un contrôle respiratoire permanent vous permettra de gérer au mieux votre état physique et mental.

**Lundi 09h15 à 10h15
12h30 à 13h30**

Maison Pour Tous LL – Square du Nivernais – Octeville

**Mardi 12h30 à 13h30
Jeudi 08h45 à 09h45**

MJC Centre rue de l'Abbaye - Cherbourg

**Mercredi 17h45 à 18h45
18h45 à 19h45
19h45 à 20h45**

Gymnase Nordez salle vitrée - (Le Maupas)

Jeudi 18h30 à 19h30
Stade Maurice Postaire - salle de réunion

Informations : 06 10 76 54 90
sylviefernandezt@hotmail.fr

www.stretching-postural.com

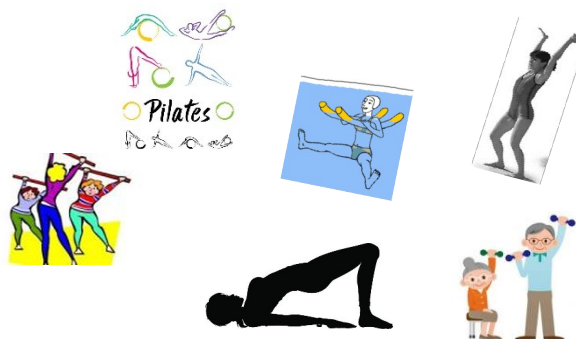


Club EPMM Cherbourg
SPORTS POUR TOUS

02 33 43 27 10
Cherbourg-en-Cotentin

2025 / 2026

Activités Sportives Loisirs / Bien-Etre



Aquagym

Pilates

Gym Douce

Atelier postural

Stretching-Postural®

(Inscriptions par téléphone ou sur place
avant les cours)

27 Place des Justes
50130 Cherbourg-en-Cotentin
contact@epmm-cherbourg.fr
<https://www.epmm-cherbourg.fr>

Pilates 127 €



Animatrice : **Sophie POIGNANT**

Mardi 20h25 à 21h55
Gymnase Nordez salle vitrée – (Le Maupas)

Informations : 06 98 07 91 77
sophie.poignant@sfr.fr



Animatrice : **Lila SCIGLIANO**

Lundi 09h00 à 10h00

Stade Maurice Postaire - salle de réunion

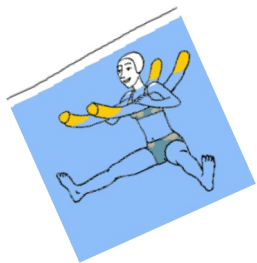


Lundi 18h00 à 19h00

Mercredi 12h30 à 13h30

Gymnase Nordez salle vitrée - (Le Maupas)

Informations : 06 21 63 19 23
lila.scigliano@gmail.com



Aquagym
123 €

Animatrice : **Fanny LEBRESNE**

Mardi 11h00 à 11h45 (45 min)

Piscine Complexe Chantereyne

Informations : 06 18 83 72 03
lebresne.fanny@hotmail.com



<http://www.facebook.com/epmmmanche>



Gym
Douce
Senior

Accessibilité fauteuils
roulants et déambulateurs
plus

Animatrice : **Lila SCIGLIANO**

également ouvert aux
seniors **non résidents**



Atelier
Postural ®

« SOUPLESSE & RESPIRATION »

Animatrice : **Sylvie FERNANDEZ-TUTARD**

GRATUIT : Mardi 09h30 & 10h30
Résidence du Vieux Château (Cherbourg)

Informations : 06 21 63 19 23
lila.scigliano@gmail.com

Animatrice : **Justine LEMONNIER**

GRATUIT : Lundi 15h45 à 16h45

Résidence les Roquettes (Cherbourg)

Informations : 06 10 76 54 90
sylviefernandezt@hotmail.fr

Vendredi 15h00 à 16h00
Salle des associations (Saussemesnil) près de l'église

Informations : 06 70 32 97 58
lemonnier.justine35@gmail.com

La Fédération Française Sports pour Tous a créé la Charte Club « Sports Santé Bien-Être » en vue d'identifier les Clubs adhérents comme experts dans l'accueil des publics sédentaires ou présentant des pathologies.

Les licenciés bénéficient d'une offre de pratique de qualité, précise, adaptée à leurs envies et à leurs possibilités.



Club Charté (10^{ème} année)
« Sports Santé Bien-Être »



INFORMATIONS

- ❖ 2 cours d'essai **gratuits**,
- ❖ Etudiants, demandeurs d'emplois & handicapés : la licence est **offerte** par le Club
- ❖ Carte acceptée : « SPOT50 »
- ❖ Licence fédérale comprise dans le tarif