

Gazette du mois

JUILLET 2026



- **Carte Pass en juillet**
- **Lundi 13 juillet et 14 juillet férié Hygiénavie fermée**
- **Biathlon laser le mercredi 8.07 matin avec Justine**
- **Sortie Vélo les jeudis matins 07/07 – 28/07 avec Vincent**
- **Rando à la journée (samedi 4 juillet) avec Claire**
- **Rando coucher de soleil (jeudi 9 juillet) avec Vincent**

Inscriptions souhaitées (si moins de 5 participants annulation)

NAUVIALE

CARTE PASS

JUILLET

Hygiénavie
Sport Santé Bien-être



VOS ACCÈS

NOS COURS COLLECTIFS ILLIMITÉS

PILATES/YOGA/GYM DOUCE - ENTRETIEN - SENIORS - SWISS BALL / CIRCUIT TRAINING

VÉLO / MARCHÉ

2 MEDYJET

+ 1 SOIN BEAUTÉ

RÉSERVATION SUR HYGIÉNAVIE PLANITY

SALLE DE MUSCU
ROLL-FIT

Tarif
40€

A plusieurs,
c'est convivial !



Pour plus d'information, contactez
Hygiénavie :
05.65.60.71.34
contact.hygienavie@gmail.com

**Gardez le rythme !
Profitez cette année encore de la Carte
Pass du mois de Juillet.**

Retrouvez le planning du mois

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
Accès salle de Musculation	10h00 - 19h30	8h30 - 12h30 17h00 - 20h00	9h00 - 12h00 17h - 20h00	09h30 - 13h00 17h00 - 20h00	8h30 - 12h30	Fermé
Cours collectifs MATIN		8h30 - 10h30 SORTIE VELO 07/07 et 28/07 Vincent	9h - 11h BIATHLON LASER 08/07 Justine	9h30 - 10h30 MARCHÉ Justine	9h - 10h SWISS BALL étirements Justine	8h-14h RANDO à la journée 04/07 (Estaing) Claire
	10h30 - 11h30 25/06 et 05/07 PILATES Franck	10h - 11h CIRCUIT Justine		9h30 - 10h30 YOGA Céline	10h - 11h CIRCUIT APA Justine	
Cours collectifs APRES-MIDI			17h - 18h APA Equilibre Vincent			Carte Pass : 40€ Hors Carte Pass
	18h30 - 19h30 25/06 et 05/07 PILATES Franck		18h00 - 19h00 15/07 YOGA Céline	18h30 - 19h30 CIRCUIT Vincent		● APA & Intensité faible ● Intensité moyenne ● Intensité élevée ● Stretching / Yoga ● Activité plein air
	18h30 - 19h30 20/06 et 27/07 YOGA Céline	19h - 20h CIRCUIT Vincent	19h - 20h TRX Vincent	20h - 22h 09/07 RANDO coucher de soleil Vincent		

Du nouveau pour les jeunes !

ORGANISÉ PAR HYGIENAVIE

ÉVÈNEMENT

Biathlon laser

De 7 à 11 ans

MERCREDI
08 JUILLET
2026
de 09h à 11h

RAPIDITÉ ET PRÉCISION MALGRÉ L'EFFORT !

Au programme :

- une course sur un **parcours ludique** (environ 200 mètres ponctuées de slaloms et petits franchissements)
- du **tir à la carabine laser** (sans risque).

Inscription et Contact :

Inscription : 10€ / personnes

Téléphone : 05.65.60.71.34
Mail : contact.hygienavie@gmail.com

Inscription souhaitée avant le 01/07/26

Maximum : 12 personnes
Minimum : 6 personnes

Rando à la journée (04/07) - RDV 8h à Hygiénavie / 8h45 Estaing



Rando coucher de soleil (09/07) - 19h45 à Saint Jean-le-Froid



Sorties Vélo (07/07 et 28/07) - 8h30/10h30 à Hygiénavie



Hygiénavie Sport Santé Bien-être
12330 NAUVIALE 05.65.60.71.34
contact.hygienavie@gmail.com
www.hygienavie.fr

L'équipe de Hygiénavie