

PLANNING DE BOUGEZ VOUS !

De Janvier à Mai 2019

Profitez de cours GRATUITS tous les DIMANCHES
MATINS de 10 heures à 11 heures

Pensez à votre serviette et à votre bouteille d'eau !!!

- DIMANCHE 13 JANVIER 2019

10 heures → Marche nordique

- DIMANCHE 20 Janvier 2019

10 heures → Marche Sportive

- DIMANCHE 27 Janvier 2019

10 heures → Remise en forme (*organisation d'ateliers*)

- DIMANCHE 03 Février 2019

10 heures → Stretching

- DIMANCHE 10 Février 2019

10 heures → Athlétisme (*organisation d'ateliers:course, saut, lancer*)

- DIMANCHE 10 Mars 2019

10 heures → Footing

- DIMANCHE 17 Mars 2019

10 heures → Marche Nordique

- DIMANCHE 24 Mars

10 heures → *Initiation raquettes sur sable*

- DIMANCHE 31 Mars 2019

10 heures → *Circuit training (organisation d'ateliers)*

- DIMANCHE 07 AVRIL 2019

10 heures → *stretching*

- DIMANCHE 05 Mai 2019

10 heures → *Marche Sportive*

Afin que les séances se déroulent dans les meilleures conditions, veuillez-vous inscrire par avances.

Il est demandé à chacun d'en respecter les horaires.

Les participants doivent vérifier auprès de leur médecin leur aptitude à pratiquer les activités proposées.

L'organisation ne pourra être tenue pour responsable en cas d'accident de quelque nature que ce soit.

Programme sous réserve de modifications.

Ne pas jeter sur la voie publique.