

SPORT ● DÉTENTE ● SANTÉ

Communiqué août 2018

Les séances de sport/ détente/ santé commencent
le **11 septembre 2018** selon le programme suivant :

Le mouvement ...c'est la vie !

Venez faire escale à PORTS-sur-Vienne tous les mardis.

Bougez avec les aînés, les enfants, petits, moyens ou grands et avec les adultes sous l'animation de Lucy BREIA.

Le matin

9h30 -10h30

Séances pour les adultes en coopérations avec le club de l'amitié

● **Cours seniors** : travail de renforcement musculaire, souplesse, équilibre, coordination, mémoire...

● **Cours petits motricité** : parcours de motricité, travail de l'équilibre, saut, ramper, affiner ses gestes, travail de la souplesse, jeux de motricité...

● **Cours de danse** : semblable a de la « zumba ».

● **Cours adulte** : renforcement musculaire, stretching, cardio.



Après midi et soirée

17h-18h

La motricité des petits

18h-19h

La baila dance

19h-20h

Cours adultes

Tarifs - 36 séances annuelles

PORTS-s/Vienne

Extérieur

Heure	4 €	5 €
Année	144 €	170 €
Inscription annuelle	120 €	146 €
Membre asso de PORTS-s/Vienne	100 €	100 €

Inscription auprès de la mairie et du club de l'amitié :

Mairie :

tél : 02 47 65 02 62

Club de l'Amitié :

tél : 02 47 65 13 63

