

DU 10 OCTOBRE
AU 21 NOVEMBRE 2023

Les mardis • 10^h à 11^{h30}

📍 **Rendez-vous au Parc de Montamer, à Sainte-Marie-de-Ré***

*En cas de mauvais temps, les séances se dérouleront à la salle des Tamarins.

10/10 Bilan de forme : présentation du programme, évaluer sa condition physique et définir ses objectifs personnels.

17/10 Renforcement musculaire : circuit d'exercices léger en musique pour renforcer son corps.

07/11 Randonnée : parcours découverte entre 4 et 6 km pour découvrir les bienfaits de la marche.

14/11 Gym douce : activité et mouvements modérés à l'écoute de son corps.

21/11 Jeux d'adresse : tester sa coordination et sa précision au travers des jeux ludiques.



Venez avec une serviette, une gourde et une tenue avec des chaussures appropriées.

Séances dispensées
par Romain, éducateur
sportif diplômé de
l'Université de Poitiers.



D'autres sessions seront organisées sur l'île tout au long de l'année.