

DU 28 NOVEMBRE
AU 19 DÉCEMBRE 2023

Les mardis • 8^h30 à 10^h

 **Rendez-vous à l'espace du Ventoux, à La Couarde-sur-Mer***

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

28/11 Bilan de forme : présentation du programme, évaluer sa condition physique et définir ses objectifs personnels.

05/12 Renforcement musculaire : circuit d'exercices léger en musique pour renforcer son corps.

12/12 Randonnée : parcours découverte entre 4 et 6 km pour découvrir les bienfaits de la marche.

19/12 Gym douce : activité et mouvements modérés à l'écoute de son corps.



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.