

DU 28 NOVEMBRE  
AU 19 DÉCEMBRE 2023

## Les mardis • 8<sup>h</sup>30 à 10<sup>h</sup>

 **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.