

DU 9 JANVIER
AU 6 FÉVRIER 2024

Les mardis • 9^h30 à 11^h

📍 Rendez-vous dans la salle municipale,
à Saint-Clément-des-Baleines

09/01 Bilan de forme : présentation du programme, évaluer sa condition physique et définir ses objectifs personnels.

16/01 Renforcement musculaire : circuit d'exercices légers en musique pour renforcer son corps.

23/01 Randonnée : parcours découverte entre 4 et 6 km pour découvrir les bienfaits de la marche.

30/01 // REPORTÉ au 06/02 // Gym douce : activité et mouvements modérés à l'écoute de son corps.

06/02 Jeux d'adresse : tester sa coordination et sa précision au travers des jeux ludiques.

13/02 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.

