

Envie de pratiquer
une activité physique ?

Bougez avec la CdC

Les mardis • 9^h30 à 11^h

Du 5 mars au 2 avril 2024

📍 Saint-Martin-de-Ré



Inscrivez-vous
au 06 48 71 25 71
ou en ligne

Programme complet
www.cdcoledere.fr

TERRE
2024
DE JEUX

Ile de Ré
COMMUNAUTÉ
DE COMMUNES

DU 5 MARS
AU 2 AVRIL 2024

Les mardis • 9^h30 à 11^h

 Rendez-vous salle Vauban,
place de la République à Saint-Martin-de-Ré

-
- 05/03 Renforcement musculaire** : circuit d'exercices légers en musique pour renforcer son corps.
-
- 12/03 Gym douce** : activité et mouvements modérés à l'écoute de son corps.
-
- 19/03 Sports co' en marchant** : découverte des sports collectifs adaptée à une pratique en douceur.
-
- 26/03 Randonnée** : parcours découverte entre 4 et 6 km pour découvrir les bienfaits de la marche.
-
- 02/04 Semaine olympique** : tester sa motricité et sa précision au travers des jeux d'adresse.
-



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.

