



## Oh ! Mais ça y est ! ça reprend !

Eh ! oui c'est le **16 septembre, la rentrée du Sport Santé à la GV Daudet !**

Pour retrouver forme, tonus et bonne humeur, nous vous invitons toutes et tous à nous rejoindre et à partager la convivialité de notre club aux horaires suivants :

Jours	Cours	Horaires et lieux
<b>Lundi</b>	1 - Gym douce, équilibre et mémoire	9h30-10h30 Gymnase Daudet
	2 - Marche Active	10h50-12h Parc de la Torse
	3 - En forme pour toute la chaine posturale	18h30-19h30 Gymnase Daudet
<b>Mercredi</b>	4 - Stretching	17h-18h Gymnase Daudet
<b>Jeudi</b>	5 - Activités Physiques adaptées	14h-15h Salle Daudet
	6 - Relaxation, étirements, entretien en douceur	18h30-19h30 Gymnase Daudet
<b>Vendredi</b>	7- Renforcement et postures: gym dos	9h30-10h30 Gymnase Daudet
	8 - Gym, équilibre et mémoire	10h30-11h30 Gymnase Daudet
	9 - Yoga	17h45-19h Salle Daudet

**Contact :** Michèle Olivero 06 24 56 76 66

Il est possible de tester gratuitement le 1er cours.