

Le programme

Gym Santé - Initiation

22
Mars
2024

9h-10h30

Sur inscription

Séance d'essai - Mille Club

ATELIER ALIMENTATION 1

24
Avril
2024

14h-16h

Sur inscription

Salle « l'Epicerie » - place J.
Moulin

Gym Santé - Ateliers

Du
29 mars.
au
28 juin

Les vendredis de 9h à 10h30 -
Mille Club

Mars : 22 et 29

Avril : 5, 19 et 26

Mai : 3, 17, 24 et 31

Juin : 7, 14, 21 et 28

ATELIER ALIMENTATION 2

15
Mai
2024

14h-16h

Sur inscription

Salle « l'Epicerie » - place J.
Moulin

POUR PARTICIPER

INSCRIPTION / CONTACT :

MARION LAUZE

ASSOCIATION MA VIE

06 15 83 69 27 marionlauze@gmail.com

ATELIER ALIMENTATION 3

5
Juin
2024

14h-17h

Sur inscription

Salle « l'Epicerie » - place J.
Moulin

Programme susceptible d'être modifié afin de s'adapter aux restrictions sanitaires en vigueur.
Du gel hydroalcoolique sera disponible.

SANTE VOUS BIEN

- Cycle de 15 rencontres en activités physiques adaptées : Ateliers GYM SANTE (*Certificat Médical demandé*)
Bilan des capacités physiques et suivi personnalisé
Encadrés par un professionnel diplômé en activités physiques adaptées et santé
- Cycle de 3 ateliers sur l'alimentation, dont un atelier de dégustation
Encadrés par une diététicienne diplômée