



SEANCES SPORT SANTE

Accessibles à tous !



STRETCHING

Mardi - 9h / 9h45

*Salle omnisport Dominique Rocheteau
Rue des ormeaux, Saint-Palais-sur-Mer*



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Mardi - 10h / 11h

*Salle omnisport Dominique Rocheteau
Rue des ormeaux, Saint-Palais-sur-Mer*



MARCHE NORDIQUE

Mercredi - 10h30 / 12h

*Départ du parking de la Grande Côte
17420 Saint-Palais-sur-Mer*

- A PARTIR DE LA PREMIERE SEMAINE D'AVRIL -

Nombre de places limité, inscrivez-vous dès maintenant

Stretching et renforcement musculaire sur : p.educateursportif@gmail.com.

Marche nordique sur : severinemarchenordique@gmail.com/ 06.17.15.47.93