

GYM-BALADE 2021/2022

CADRE DE L'ACTIVITE :

Cette activité, support d'accueil du nouvel arrivant, se déroule dans une ambiance conviviale au sein du Parc Paysager. Il s'agit de marcher, bouger, faire des exercices d'assouplissement, conserver voire développer sa mobilité, respirer profondément, s'étirer, se relaxer...

APTITUDES NECESSAIRES :

Etre capable de marcher, bouger pendant $\frac{3}{4}$ d'heure environ.

CALENDRIER :

Tous les vendredis matin (sauf pluie) de 10h à 11h
(sauf pendant les vacances scolaires et les jours fériés).
La date de reprise est le vendredi 1 octobre 2021

LIEU DE L'ACTIVITE:

Rendez-vous près du boulodrome, face à la Soucoupe

CONTACTS :

Pour toutes les questions concernant cette activité :

- Vous pouvez contacter notre bureau d'accueil pendant les heures d'ouvertures (du lundi au jeudi de 14h à 16h30, sauf pendant les vacances scolaires),
- ou joindre par téléphone :

Jean-Claude LE GALL : 06 07 89 32 21

Pour réussir la mobilité

Agora 1901- 2 bis Avenue Albert de Mun - 44600 SAINT-NAZAIRE

Tél./rép: 02 40 66 30 97

Internet : www.avf-asso.fr – E Mail : avf.st.nazaire44@gmail.com

Les AVF sont des associations de Loi 1901, reconnues d'intérêt général