



**Samedi 6 avril 2024 Journées Portes ouvertes d' ACTI-GYM**  
**Dimanche 7 avril 2024**

L'association ACTI-GYM vous invite à ses journées Portes Ouvertes à la salle des Fêtes de Pont de Metz

**samedi 6 (9h30h à 18h) et dimanche 7 (9h30-12h) avril 2024** *Entrée gratuite*

**Mettez votre tenue de sport et venez essayer !**

Le public, jeune et adulte, masculin et féminin trouvera:

- stand d'**information**
- **exposition -photos** sur l'association
- panneaux sur la **santé et activité physique**

**Samedi 6 avril**

**09h30 -10h30 : multisports pour les enfants 6/8 ans**  
**10h45 -12h00 : éveil motricité pour les petits 3/6 ans**

**14h15 : Step**  
**14h45 : Postural ball**  
**15h30 : Qi GONG (avec Maître Philippe Nguyen)**  
**16h15: Gym tonique senior**

**16h45: Audrey CHAPON, nutritionniste**

**17 h30 : goûter pour tous !**

**Dimanche 7 avril**

**09h30 -10h30 initiation au Parkour**  
**10h45 -11h45 initiation au break dance**

Les adhérents/es de l'association ACTI-GYM seront heureuses de vous accueillir et de vous faire découvrir leurs exercices hebdomadaires en vous montrant les bienfaits d'une activité physique !

**Bien-être, rencontre, convivialité, détente ! Voilà ce que vous trouverez à ces journées découverte et que vous pourrez prolonger en vous inscrivant à notre association!**

Pour tout renseignement, contacter **ACTI-GYM** [actigym80@gmail.com](mailto:actigym80@gmail.com) ou 06 32 37 70 07