



ACTI-GYM OUVRE SES PORTES

Venez découvrir et essayer !

Entrée libre



- 9h30 Découverte Multisports (6-8 ans)
- 10h45 Baby Gym (3-5 ans)



- 14h00 Atelier "Mon réveil en douceur"
- 14h30 Step
- 15h00 Renforcement musculaire
- 15h45 Etirements
- 16h30 Postural Ball
- 17h30 Goûter pour tous !

Samedi 7 mai 2022

ACTI -GYM ouvre ses Portes !

SAMEDI 7 MAI 9H30-18H
SALLE DES FÊTES DE PONT-DE-METZ

Contact : actigym80@gmail.com - 06 32 37 70 07



Une année de renouveau !

Voici l'occasion de venir avec vos proches, vos amis pour faire découvrir votre association, pour pratiquer ensemble des activités physiques et partager ainsi votre "escapade" sportive hebdomadaire !!

- ◆ **En continu** : - stand d'information *Sports pour tous*
- **exposition** Les bienfaits de l'activité physique
- présentation de l'association

MATIN

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

APRES -MIDI

Ateliers avec Marie-France

- **14h00 : Atelier «Mon réveil en douceur »**
- **14h30 : Step**
- **15h00 : Renforcement musculaire**
- **15h30 : Etirements**
- **16h30 : Postural Ball**

17 h30: goûter pour tous!