

ACTI -GYM pour Tous

La forme sans limite!

Les activités de l'association se poursuivent dans le dynamisme et la convivialité. Des adhérents.es rejoignent encore les cours au fil de l'année, aussi bien chez les petits que chez les grands (postural ball, stretching, renforcement musculaire, gym adaptée, éveil motricité...) cf planning sur le site de la mairie.

Nous accueillons à tout moment des nouveaux. N'hésitez pas à venir essayer !

Il est toujours temps de se (re) mettre à pratiquer une activité physique !

Journée sportive et ludique du samedi 21 janvier 2023 : nous avons retrouvé une activité multisport le matin avec Marie-France. L'après-midi, le soleil éclatant nous a permis de profiter du plein air : deux marches - promenade ou rapide- autour du Grand-Marais et sur le chemin du halage.



Cette sortie a été l'occasion de se retrouver ensemble toutes séances confondues et de terminer joyeusement autour de la galette.

Un après-midi détente-SPA au pôle aquatique le samedi 1^{er} avril 2023 :

Pour entrer dans le printemps, nous organisons une séance SPA (et/ou natation) au pôle aquatique à partir de 15h le samedi 1^{er} avril 2023 avec Marie-France.

Venez vous détendre et oublier les petits soucis de la semaine ! Ouvert aux adhérents et leurs connaissances. Entrée à prix négocié.

Une journée « découverte » : samedi 13 mai 2023 (10h-17h30)

■ La **journée Portes ouvertes** aura lieu à la salle des fêtes pour sa 7^{ème} édition : l'association vous invite à découvrir les différentes activités qui sont assurées pour tout public dans un esprit de bien-être santé.

➤ Pour les enfants, le matin: un atelier multisports pour les 6/8 ans et un atelier Eveil-motricité pour les 3/5 ans.

➤ Pour les adultes, l'après-midi: ateliers de présentation et essai

Venez nous rencontrer et essayer ! Les éducatrices sportives vous attendent !

(Le programme sera précisé sur le site de la mairie)

A NOTER

■ **L'Assemblée Générale** aura lieu le **vendredi 30 juin 2023** à 18h30 (lieu à préciser)

Venez bouger avec nous ! Pour vous, Bien-être, Convivialité, Détente !

Pour tout renseignement, contacter par mel : actigym80@gmail.com

ou par tél. Marie-Hélène 06 32 37 70 07

Annick 06 75 70 88 81

L'équipe d'ACTI-GYM