

# SEMMAINE DE LA FORME

Le 04 Octobre 2023

A Creully

RDV au Gymnase (Rue Guy de Maupassant)

Un événement labellisé

20  
TERRE  
DE JEUX  
24



## UNE JOURNÉE POUR

- SENSIBILISER
- ÉVALUER
- INITIER
- ACCOMPAGNER
- PARTAGER

Le CD 14 et le club ODICANCAR vous proposent :

- 9H30 / 10H30 : gym douce
- 10H30 / 11H30 : gym douce
- 11H30 / 12H30 : tests de forme
- 14H / 15H : pilates
- 15H / 16H : cardio méthode Tabata

A 16H, un goûter sera proposé aux participants ☺