

ENEZ DECOUVRIR NOS ACTIVITES SPORT-SANTE

Une activité physique régulière adaptée : la clé d'une meilleure santé

NOS ACTIVITÉS

- Gym Santé
- Qi Gong
- Exercices d'Equilibre
- Gym sur Ballon
- Marche Active
- Marche Afghane

*1^{ère} séance découverte offerte
Inscription tout au long de l'année*



LES +

- Prévention Santé
(diminuer les risques de maladie)
- Proximité
- Accessibilité
- Bien-Etre
- Convivialité
- Accueil personnalisé
- Suivis réguliers
- Cours à effectif réduit
- Encadrés par des éducateurs
sportifs qualifiés Sport-Santé



FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS
MARNE

PLANNING DES COURS



Gym Santé

Mardi	10h30 - 11h30	Maison de Quartier La Nacelle 3 rue du Dr Billard - Reims
Jeudi	9h - 10h	C.S RENE TYS 36 rue Léo Lagrange – Reims

Gym Santé / Gym sur Ballon / Jeux d'Equilibre

Lundi	12h15 - 13h15	C.S RENE TYS 36 rue Léo Lagrange – Reims
-------	---------------	---------------------------------------------

Stretching

Jeudi	18h30 - 19h30	Maison de la Vie Associative Entrée par : rue Eugène Wiet – Reims
-------	---------------	----------------------------------------------------------------------

Qi Gong

Vendredi	11h - 12h	C.S RENE TYS 36 rue Léo Lagrange – Reims
----------	-----------	---------------------------------------------

Qi Gong approfondi

Vendredi	12h15 - 13h15	C.S RENE TYS 36 rue Léo Lagrange – Reims
----------	---------------	---------------------------------------------

Marche Afghane

Vendredi	9h45 - 10h45	C.S RENE TYS 36 rue Léo Lagrange – Reims
----------	--------------	---------------------------------------------

Marche Active / Jeux de Plein Air (pendant les vacances scolaires)

Mardi	10h30 - 11h30	Parcs de Reims (à définir)
Jeudi	18h30 - 19h30	

Comité Départemental
Sports pour Tous de la Marne
Tél. : 03 26 07 68 47
cd51@sportspourtous.org
www.cd.sportspourtous.org/marne

