

Programme

Les Journées du Sport, Bouger c'est Vivre®

Les 21, 22 et 23 Janvier 2022

Vendredi	
9h-12h	Portes ouvertes Renseignements et informations
10h-10h30	Conférence : Quelles activités physiques pour préserver mon dos ?
10h45-11h30	Pratique Méthode Degasquet : 6 places
11h-12h	Marche Nordique Montjuzet 6 places
11h30-12h15	Pratique Méthode Pilates
14h-17h	Portes ouvertes Renseignements et informations
15h-15h30	Conférence Quelle type de pratique pour bien vieillir ?
15h45-16h30	Pratique Méthode Pilates : 6 places Pratique Oxygym Amadéo 6 places
Samedi	
9h-12h	Portes ouvertes Renseignements et informations
10h-10h30	Conférence : Pourquoi développer la motricité de mon enfant dès tout petit ?
10h45-11h	Pratique Bébé gym : 6 places
14h-18h30	Portes ouvertes Renseignements et informations
15h-15h30	Conférence Comment améliorer mon système immunitaire et diminuer le stress ?
15h45-16h30	Pratique Yoga : 6 places Pratique : GymNature ou/et Marche nordique Montjuzet
16h30-17h	Conférence : Quelles activités physiques pour préserver mon dos ?
17h15-18h	Pratique Méthode Pilates : 6 places
Dimanche	
10h-12h	Portes ouvertes Renseignements et informations
10h15-10h45	Conférence Quelle type de pratique pour bien vieillir ?
11h-11h30	Pratique Méthode Degasquet spécial abdos/Périné : 6 places Pratique Oxygym
14h-16h	Portes ouvertes Renseignements et informations
14h30-15h	Conférence : Quelles activités physiques pour préserver mon dos ?
15h15-16h	Pratique Méthode Pilates : 6 places

→ Renseignements et inscriptions au 0669285653.