

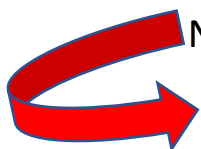
“Animation SENIOR’S”

Je vous propose un moment très sympa, dans un cadre exceptionnel

Bouger, s’exercer, se faire du bien, encadré par un professionnel

Ambiance / convivialité / santé

- Dates : NO 1 : Mardi 31 août (Doubles)
NO 2 : Mardi 7 sept (Doubles + coordination)
NO 3 : Jeudi 16 sept (Effets + cardio)
No 4 : Jeudi 23 sept (Volées/smashes + doubles)
No 5 : Mardi 28 sept (Marche avec bâtons + doubles)



Rdv à 8h, ce jour-là !!!

- Lieu : TC Avully (terre battu synthétique)
- De 8h30h à 11h
 - 8h30 : Accueille Cafés / croissants
 - 9h-10h : Echauffement / exercices / ateliers
 - 10h-11h : Jeux / matchs
- Max 12 personnes (inscriptions dans l’ordre d’arrivée)
- Sur inscription uniquement, par mail (précisez votre date)
à : yfwaeny@hotmail.com
- Frais : Frs 50.-/pers et par séance, à payer sur place
(Comprend : Café & croissant / animation / terrains / balles / raquettes si besoin...).
- Annulé en cas de pluie (si doute avec la météo, il y aura une info sur le site :
www.avullytc.ch)

