



RETROUVEZ-NOUS

**Sur la route
de la forme**

S'initier et découvrir de nombreuses activités, tester et faire un bilan de ses capacités physiques, faire un point sur l'activité physique pour chacun.

Un seul objectif : Trouver l'activité qui correspond à vos besoins !

Le 9 SEPTEMBRE 2022 DE 9H00 à 13h00

Place de la Mairie

30870 CLARENSAC

Contact : Érick VALLON – 07 64 45 74 14

Toute la matinée : Présentations des programmes **SPORT SANTE BIEN-ETRE**
Evaluation de la condition physique **FORME PLUS SPORT**

9h15 : Eveil musculaire pour tous

10h00 : Parcours motricité et équilibre Seniors

10h30 : Initiation à la Marche nordique

11h15 : Danse en ligne

11h45 : Stretching

Accès libre

Activités physiques et sportives proposées par votre Comité Départemental **Sports pour Tous Gard** et l'association **Nîmes Sport Santé**.

