



SPORT DU LUNDI

Une petite équipe se retrouve les lundis soir pour faire du sport ensemble et nous offrons la possibilité à chacun de venir transpirer et se dépenser avec nous.

Ce type de rencontre nous permet vraiment de s'encourager les uns les autres, de discuter, de découvrir ses propres capacités et également celles des autres, apprendre en équipe et travailler aussi individuellement notre mental.

Nous faisons chaque fois un peu de renforcement musculaire, amené de différentes manières puis nous dérivons sur des jeux, inconnus la plupart du temps mais vraiment sympa.

Pour qui

ouvert à tous et pas besoin de régularité

Quand

Les lundis soir à 20h00.

Infos pratiques

À la salle de gym de l'école primaire de St-Aubin et dehors par beau temps.

Il faut des chaussures d'intérieur sans semelles noires, et une tenue de sport (gourdes, habits, ...)

Votre interlocutrice



Contact : Stéphanie Pittet

Téléphone : 079 616 99 38

Mail : thieranny@bluewin.ch
