

SEANCES DECOUVERTES Activités physiques adaptées

AIX LES BAINS

Gym douce ou remise en forme

Dates et horaires	le mardi 4 janv. à 15h ou le mardi 11 janv. à 15h
Lieu	Salle de l'ASA à l'hippodrome de Aix
Tarif	1 séance découverte gratuite

Aquagym

Possibilité de faire une séance découverte sous certaines conditions (Tarif : 9€). Se renseigner auprès de Florence, l'éducateur sportif du réseau.

CHAMBERY

Atelier du dos

Lieu	réseau Savédiab, 5 rue Pierre et Marie Curie 73000 Chambéry
Dates et horaires	jeudi 20 janv. 17h30 grande salle et jeudi 12 mai 16h30 grande salle
Certificat médical	OBLIGATOIRE

Gym douce

Lieu	salle du Verger, aux éléphants
Dates et horaires	vendredi 7 janvier 9-10h ou vendredi 14 janvier 9-10h ou vendredi 21 janvier 9-10h
Tarif	1 séance découverte gratuite

LESCHERAINES

Gym douce

Lieu	Maison des Artisans, 1 ^{er} étage
Dates et horaires	vendredi 4 fév. à 9h
Tarif	1 séance découverte gratuite

SAINT JEAN DE MAURIENNE

Gym douce

Lieu	bâtiment administratif de l'hôpital, salle permis de conduire
Dates et horaires	vendredi 14 janv. 2011 de 11h-11h45 et vendredi 11 fév. 2011 de 11h à 11h45
Tarif	Séance gratuite
Certificat médical	OBLIGATOIRE non contre indication à la gym douce

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN sur Saint Jean d'Avelanne

Séances découvertes

Lieu	salle des fêtes de Saint Jean d'Avelanne
Dates et horaires	lundi 3 janv. à 19h30 et lundi 10 janv. à 19h30 et lundi 17 janv. à 19h30
Tarif	1 séance découverte gratuite
Certificat médical	OBLIGATOIRE non contre indication à la gym douce

REUNIONS

Parlons activité physique : quelle activité physique pratiquer ? Pourquoi bouger ? Comment bouger ? et Organisons ensemble l'activité physique sur votre secteur

Albertville

Lieu	Espace associatif, 21-23 rue des Fleurs 73200 Albertville
Dates et horaires	vendredi 28 janv. 2011 de 9h30 à 12h

Lescheraines

Lieu	Mairie de Lescheraines
Dates et horaires	vendredi 4 fév. de 10h30 à 12h