

**Samedi
24/01**
de 9h30 à 12h30



Gymnase de Virsac
1 rue des Arnauds
33240 Virsac

Forum SPORT SANTÉ

Gratuit et ouvert à tous

- Tests de condition physique
- Marche nordique
- Fitness avec ballon
- Méthode de Gasquet
- Et d'autres surprises !



**Samedi
24/01
9h30**

- Petit déjeuner d'accueil
- Présentation des bienfaits de l'activité physique
- Présentation des structures et des partenaires
- Intervention d'un médecin

10h puis toutes les 30min

- Tests de condition physique
- Initiation à l'activité physique adaptée sur les différents stands
 - Marche nordique
 - Fitness avec ballon
 - Méthode de Gasquet
 - Et d'autres surprises !

12h30

- Fin des animations

Gymnase de Virsac
1 rue des Arnauds
33240 Virsac

Venez découvrir les bienfaits de l'activité physique sur la santé via des initiations proposées par des professionnels !

Pour plus d'informations :
Maxime Battraud
06 32 11 64 73
maxime.battraud@hotmail.fr

