

SPORTS ET LOISIRS NAUJANNAIS

Objectif : se faire plaisir pendant **1 heure** par semaine en faisant du sport adapté selon chacun et pouvoir très longtemps à être bien dans son corps et dans sa tête.

Activités : abdos, étirements, musculation, relaxation « **le tout sur Tatamis** ».

Horaires : tous les **jeudis de 19h à 20h** et

une fois par mois **relax de 20h à 20h30**.

Lieu : Salle des Sports derrière la salle des Fêtes.

2^{ème} Cours

Vous vous proposons un 2^{ème} cours de :

Bien être – Remise en forme

Offrez à votre corps le bien-être et l'énergie dont il a besoin

Tous les lundis de 9h30 à 10h15

Même salle.

COURS OUVERT A TOUS

Contact : Mme Jacqueline GRAFFEUILLE : Tél. 05.57.84.60.09

Mme Patricia COMBES :

Tél. 06 99 36 45 76

Mail : pcombes@hotmail.fr