



L'effort physique en toute convivialité : Une vingtaine de membres ont rendez-vous tous les lundis de 20h00 à 21h30 environs à la grande salle d'Epandes.

L'effort physique à prix modique : Les cotisations s'élèvent à Fr. 120.--/an.

L'effort physique en toute simplicité :

Nous ne faisons pas partie d'une fédération de gymnastique et donc nous n'avons aucune autre activité à effectuer pendant l'année.

L'effort physique sans monotonie :

Un programme varié vous attend :

- Amélioration de votre condition physique générale
- Renforcement spécifique de la musculature (abdos, fessier)
  - Education du mouvement et de la tenue
  - Respiration, détente et stretching
- Jeux d'équipes (volleyball, basketball, handball, ...)

Durant l'été plusieurs activités sont prévues à l'extérieur telles que des marches ou des pistes "Vita" et en hiver, c'est la sortie en raquettes.

Une excursion annuelle est organisée à tour de rôle par les membres.

Cette sympathique "échappée" est très attendue et appréciée de toutes.

Infos générales :

Ces cours sont réservés uniquement aux habitantes du village, dès 16 ans.

Secrétaire : Madame Sandrine Brodard 024 435 18 30