



Fédération Nationale

Sport en Milieu Rural

A.M.A.V

ASSOCIATION MULTI-ACTIVITES DE LA VALDAINE



SAISON SPORTIVE du 10/11/2021 au 24/06/2022

PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE

MERCREDI	10H00 - 11H00 STRETCHING POSTURAL LA BEGUDE DE MAZENC	11H00 - 12H00 PILATES LA BEGUDE DE MAZENC	19H - 20H GYM TONIQUE (renforcement musculaire, step, cardio) LA BEGUDE DE MAZENC
JEUDI	8H30 - 9H30 STRETCHING POSTURAL PORTES EN VALDAINE	17H30 - 18H30 PILATES SAINT GERVAIS SUR ROUBION	
VENDREDI	11H00 - 12H00 GYM ZEN PORTES EN VALDAINE		

Informations et inscriptions :

ama.valdaine@gmail.com

 06 38 17 71 75

www.amavaldaine.org