



Le projet RandoRenfoStretching ✨

Séance combinant de la marche, du renforcement musculaire et du stretching. De quoi entretenir une bonne santé ! 💪

Début : Semaine du 7 octobre 2024

Créneaux de 1h30 hebdomadaires dans des parcs de Marseille :

- Parc 26ème centenaire - Mardi 14h (avec Heloïse)
- Parc Longchamps - Jeudi 10h (avec Timothée)
- Parc Mistral - Vendredi 14h (avec Heloïse)



Inscriptions ouvertes à partir du 2 septembre

⚠️ PLACES LIMITÉES ⚠️

Tarif : 80 €/an

Maximum 1 participation par semaine/personne

Demandes d'inscription par mail à restenforme.contact@gmail.com

Informations à fournir :

Nom Prénom

Téléphone

Choix d'adhésion (ici "RandoRenfoStretching")

Certificat médical de "non contre indication à la pratique d'une activité physique"

Projet accompagné par l'Agence Nationale du Sport

