ACTI-GYM
PONT-DE-METZ

FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS

Samedi 6 avril 2024 Journées Portes ouvertes d' ACTI-GYM Dimanche 7 avril 2024

L'association ACTI-GYM vous invite à ses journées Portes Ouvertes à la salle des Fêtes de Pont de Metz

samedi 6 (9h30h à 18h) et dimanche 7 (9h30-12h) avril 2024 *Entrée gratuite*

Mettez votre tenue de sport et venez essayer !

Le public, jeune et adulte, masculin et féminin trouvera:

- stand d'**information**
- **exposition -photos** sur l'association
- panneaux sur la **santé et activité physique**

Samedi 6 avril

09h30 -10h30 :multisports pour les enfants 6/8 ans
10h45 -12h00 : éveil motricité pour les petits 3/6 ans

14h15 : Step
14h45 : Postural ball
15h30 : QI GONG (avec Maitre Philippe Nguyen)
16h15: Gym tonique senior

16h45: Audrey CHAPON, nutritionniste

17 h30 : goûter pour tous !

Dimanche 7 avril

09h30 -10h30 initiation au Parkour
10h45 -11h45 initiation au break dance

Les adhérents/es de l'association ACTI-GYM seront heureuses de vous accueillir et de vous faire découvrir leurs exercices hebdomadaires en vous montrant les bienfaits d'une activité physique !

Bien-être, rencontre, convivialité, détente ! Voilà ce que vous trouverez à ces journées découverte et que vous pourrez prolonger en vous inscrivant à notre association!

Pour tout renseignement, contacter ACTI-GYM *actigym80@gmail.com* ou **06 32 37 70 07**