

TEMPS LIBRE MULTISPORTS ADULTES

ATHLE SANTE LANGON



LUNDI	19H00 / 20H00	Gymnase Jules Ferry Langon	Préparation Physique Renforcement Musculaire
LUNDI	20H00 / 20H30	Gymnase Jules Ferry Langon	Stretching
MERCREDI	18H30 / 20H00	Piste Colette Besson Bois de Blanche Neige	Marche Nordique
JEUDI	18H30 / 20H00	Piste Colette Besson Bois de Blanche Neige	Running Loisir

Les activités sont encadrées par des animateurs diplômés d'un Brevet d'État qui adaptent les activités, pour les rendre accessibles à tous, dans un esprit de loisir et de convivialité.

L'adhésion permet de pratiquer autant d'activités différentes que vous le souhaitez !

Le but est de permettre à chacun de s'entretenir en fonction de ses envies et de son niveau ; de lutter contre le désœuvrement et l'isolement ; de maintenir le dynamisme physique.



TARIF ANNUEL 90€