



Vivre le sport autrement

BOUGEZ VOUS



COMPLEXE SPORTIF

CHANTE CIGALE GUJAN-MESTRAS

U.A.G.M. Athlétisme – BP 58 – 33470 GUJAN-MESTRAS

☎ : 06.58.28.47.58 / Voir planning site UAGM

✉ : uagm.athletisme@wanadoo.fr 🌐 : www.uagm-athle.com





PLANNING DE BOUGEZ VOUS !

De Septembre à Décembre 2018

Profitez de cours GRATUITS tous les DIMANCHES
MATINS de 10 heures à 11 heures

Pensez à votre serviette et à votre bouteille d'eau !!!

- DIMANCHE 16 SEPTEMBRE 2018

10 heures → Marche pédestre

- DIMANCHE 23 SEPTEMBRE 2018

10 heures → Remise en forme (*organisation d'ateliers*)

- DIMANCHE 30 SEPTEMBRE 2018

10 heures → Stretching

- DIMANCHE 7 OCTOBRE 2018

10 heures → Footing

- DIMANCHE 14 OCTOBRE 2018

10 heures → Initiation raquettes sur sable

- DIMANCHE 21 OCTOBRE 2018

10 heures → Marche nordique

- DIMANCHE 11 NOVEMBRE 2018

10 heures → Remise en forme (*organisation d'ateliers*)

U.A.G.M. Athlétisme – BP 58 – 33470 GUJAN-MESTRAS

☎ : 06.58.28.47.58 / Voir planning site UAGM

✉ : uagm.athletisme@wanadoo.fr 🌐 : www.uagm-athle.com





- DIMANCHE 18 NOVEMBRE 2018

10 heures → Marche pédestre

- DIMANCHE 2 DECEMBRE 2018

10 heures → Stretching

- DIMANCHE 9 DECEMBRE 2018

10 heures → Footing

- DIMANCHE 16 DECEMBRE 2018

10 heures → Initiation raquettes sur sable

- DIMANCHE 13 JANVIER 2019

10 heures → Marche nordique

Afin que les séances se déroulent dans les meilleures conditions, veuillez-vous inscrire par avances.

Il est demandé à chacun d'en respecter les horaires.

Les participants doivent vérifier auprès de leur médecin leur aptitude à pratiquer les activités proposées.

L'organisation ne pourra être tenue pour responsable en cas d'accident de quelque nature que ce soit.

Programme sous réserve de modifications.

Ne pas jeter sur la voie publique.

U.A.G.M. Athlétisme – BP 58 – 33470 GUJAN-MESTRAS

☎ : 06.58.28.47.58 / Voir planning site UAGM

✉ : uagm.athletisme@wanadoo.fr 🌐 : www.uagm-athle.com

