



LES MERCREDI SOIRS D'AMITIE NATURE FONTAINE



- Vous pratiquez une **activité sportive** (Marche nordique, Ski, Gymnastique etc) et vous vous posez des questions sur les **exercices adaptés** avant l'activité (**échauffements**), ou après l'activité (**étirements**)
- Vous souhaitez avoir une **meilleure connaissance de votre corps** pour mieux évaluer les **bonnes pratiques** en terme d'échauffement, d'étirements et de renforcement musculaire ...

AMITIE NATURE FONTAINE vous propose une sensibilisation sur ce thème (des pistes d'approfondissement pouvant être apportées avec notamment des ouvrages conseillés)

**- Le Mercredi 28 mars 2018 à 18h 30 Salle GERMINAL
17Bis, rue de la Liberté à FONTAINE**

« Vers une pratique sportive plus efficace et moins traumatisante »

Intervenante : Carine ESBRI (FSGT Domaine des Formations)



La salle GERMINAL étant limitée dans son nombre de places assises, Merci vous inscrire pour participer à cette animation dont la durée n'excèdera pas 1h 30, uniquement par mail auprès de : michele.lattard@gmail.com avant le lundi 26 mars 2018.

Pour remercier notre intervenante, un pot terminera agréablement la soirée, merci d'amener soit une cake ou tarte salée ou un boisson à partager

Vous aussi, vous souhaitez être à l'initiative d'une soirée à thème un mercredi soir sur nos permanences, ne pas hésiter à nous proposer vos idées ; dans la mesure de nos moyens, nous vous encouragerons dans la réalisation de celles-ci !