

 **Association Sports et Loisirs de Vallabrix**

Programme des activités 2019-2020

 **Lundi :** Pilates de 9h à 10h \*

 Yoga de 18h30 à 20h \*

 Danse de 20h30 à 22h30 \*

 **Mardi :**  Atelier photo (1/2 semaine) de 17h à 18h30 \*\*

 Chorale de 19h à 21h \*

 **Mercredi :** Gymnastique de 09h00 à 10h00 \*

 Pétanque de 14h à 17h \*\*\*

 Ping pong de 17h à 19h\*

 Pilates de 19h à 20h \*

 Danse de 20h30 à 22h30 \*

 **Jeudi :** Randonnée à la journée

 **Vendredi :** Pétanque de 14h à 17h \*\*\*

 Zumba de 18h30 à 19h30 \*

 **Dimanche :** Randonnée le dernier dimanche du mois

\* : salle socio-éducative communale

\*\* : médiathèque

\*\*\* : espace public près de l’église

**Renseignements sur place au foyer**

**Ou par mèl :** **vallabrixsportsloisirs@laposte.net**

**Tarifs très abordables - Adhésion obligatoire**

*Pilates* : Apportez une modification dans les tensions de votre corps à partir d’exercices de respiration, de concentration, de précision.

*Randonnée du dimanche* : Marchez de 16 à 18 km dans le Gard ou les départements limitrophes. Déplacements par covoiturage.

*Randonnée du jeudi* : Vous pouvez marcher aussi toutes les semaines jusqu’à 20 km. Covoiturage participatif.

*Zumba* : Faites du sport en dansant… mélange de danses latines ou d’origines africaines et de fitness, la zumba vous aidera à développer votre corps.

*Yoga de l’énergie* : Développez attention, concentration, attitude positive grâce à des postures simples, des enchaînements fluides, des exercices de respiration et de concentration.

*Danse* : Découvrez ou pratiquez le Rock, la Salsa, le Cha Cha, la Bachata, le Kuduro… dans une ambiance conviviale.

*Ping Pong* : Jouez et détendez-vous. 3 tables à votre disposition. Convivialité au rendez-vous.

*Pétanque* : « Vous tirez ou vous pointez ? ». A vous de choisir.

*Chorale* : Laissez-vous tenter par des airs du monde entier

*Gym*: Gardez une bonne condition physique par des exercices variés et adaptés.

*Photo* : Aiguisez votre regard sur ce qui vous entoure.