

# INVITATION

## 3 Séances Gratuites de découverte

### Au choix sur les 3 formules proposées

#### 3 formules :

**Remise en Forme**  
Mardi 18h00 à 19h00  
Jeudi 18h00 à 19h00  
Samedi 10h05 à 11h05

**Marche Nordique \***  
Mercredi 18h15 à 19h15  
Samedi\* 9h00 à 11h00

**Running**  
Mardi 19h00 à 20h00  
Jeudi 19h00 à 20h00  
Samedi 9h00 à 10h00



#### Lieu :

Pour la Remise en Forme et le Running les séances se déroulent au complexe sportif de l'Etivallière sauf 3 samedis/ mois à l'Extérieur (Parc ; Bois ; Complexe ; etc...) (planning au mois)

\*Pour la Marche Nordique : les lieux sont variables pour toutes les sorties (planning au mois)  
3 samedis par mois

NB : Ces infos sont sur le site du coquelicot 42 rubrique : Athlé Santé Loisir.

#### Contact :

Philippe et Mustapha  
Coach Athlé Santé  
Partenaire de Votre Forme  
06 27 92 83 66 ou [athleforme@free.fr](mailto:athleforme@free.fr)