



# Programme

*Mardi 20 août 2024*

*Mercredi 21 août 2024*

*Vendredi 23 août 2024*

*BungyPump marche avec bâtons dynamiques*

*soirée raquettes paddle, badminton, street, plage*

*volley dès 20h30 inscription obligatoire*

*Mardi 27 août 2024*

*Mercredi 28 août 2024*

*Vendredi 30 août 2024*

*Pilate*

*Fit and Fun petits jeux sportifs adaptés à tous*

*volley dès 20h30 inscription obligatoire*

*Mardi 3 septembre 2024*

*Mercredi 4 septembre 2024*

*Vendredi 6 septembre 2024*

*renforcement musculaire ludique*

*initiation et entraînement à l'athlétisme*

*volley dès 20h30 inscription obligatoire*

*Mardi 10 septembre 2024*

*Mercredi 11 septembre 2024*

*Vendredi 13 septembre 2024*

*circuit training*

*Randonnée cardio et renforcement.*

*volley dès 20h30 inscription obligatoire*

*Mardi 17 septembre 2024*

*Mercredi 18 septembre 2024*

*Vendredi 20 septembre 2024*

*Munz floor libération des tensions musculaires*

*sortie VTT*

*volley dès 20h30 inscription obligatoire*

*Mardi 24 septembre 2024*

*Mercredi 25 septembre 2024*


*Vendredi 27 septembre 2024*

*Fit and Fun petits jeux sportifs adaptés à tous*

*basket*

*volley dès 20h30 inscription obligatoire*



*Pour t'inscrire scannes le code QR. Un petit symbole  te donnera plus d'information sur les activités. Tu peux aussi aller sur notre site internet [www.fsg-savagnier.ch](http://www.fsg-savagnier.ch) ou simplement venir à l'heure de la leçon, à la salle de sport de la Corbière à Savagnier. Cela ne t'engage à rien, juste à faire du sport dans le fun et la bonne humeur.*