

Vous aimez bouger, marcher ...

RENDEZ-VOUS  
au **COTTAGE DES DUNES**  
Avec SYLVIE

**Les Mercredis à 14H30**

**Gratuit sur Inscription au CSE : 03 21 89 37 29**

auprès de Linda ou par mail : l.malfoy@berck-sur-mer.com

1er mars : Gym mémoire

8 mars : Marche active

15 mars : Marche aquatique

22 mars : Gym mémoire

29 mars : Marche active

5 avril : Marche aquatique

12 avril : Gym mémoire

3 mai : Marche active

10 mai : Marche aquatique

*Pour la Gym Mémoire (durée 1h) en salle : prévoir tenue confortable, tapis, boisson*

*Pour la marche aquatique mi-cuisses (durée 2h) : chaussons d'eau, short de bain, kw, sac à dos*

*Un replis en salle sera éventuellement possible en cas de mauvais temps.*