VSF
ATHLÉTISME

Présent aux 3 Jours
de la Ferté Bernard
salle OLYMPE
samedi 06/09 et dimanche 07/09

ATHLÉ FORME SANTÉ

MARCHE NORDIQUE LOISIR

Reprise des séances : mardi 2 septembre 2025

- Sport complet d'endurance combinant marche dynamique et utilisation de bâtons spécifiques
- Accessible à tous en toutes saisons
- 1 à 2 séances par semaine de 7 à 11 km
- Stade de la Ferté Bernard : mardis 18h15 - 19h45
  Sortie nature en covoiturage samedis 09h00 - 11h30

2 séances d'essai avec prêt de bâtons

ATHLÉFIT

Reprise des séances : mercredi 3 septembre 2025

- Activité ludique proposant des exercices variés : cardio, renforcement musculaire, coordination, équilibre et souplesse
- Adaptés à tous niveaux
- 1 séance par semaine les mercredis
  18h30- 19h45
- Saison estivale : stade de la Ferté Bernard
  Saison hivernale : salle des fêtes d'Avezé

sportsregions

www.vsfathletisme.com
Informations: 06 43 24 71 50

ATHLÉ
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME