**RETRAITE SPORTIVE du VAL D’AMOUR**

 Pour les retraités(ou les plus de 50 ans)

Sans esprit de compétition, venez nous rejoindre

*https:/www.rsva39.fr ou 06 25 96 05 36*

Petite randonnée (6/8 km)

Lundi 08h45- Place Louis Maire à Mont sous Vaudrey

Contact 06 71 06 61 09

Marche nordique

Mardi 08h30-Etang rouge à Mont sous Vaudrey

Contact 06 33 74 60 48

Senior Multi Sport (gym douce)

Mardi 9h30- Salle des fêtes à Ounans

Contact 06 71 26 30 24

Gymnastique suivie d’une relaxation

Mercredi 10h00- Salle des fêtes de Vaudrey

Contact 06 67 88 54 65

Cyclo

Mercredi 14h00-Parking salle des fêtes Mont sous Vaudrey

Contact 07 89 56 65 55

Taï-Chi

Jeudi SdF Vaudrey- 9h00 à 10h00 débutants et 2eme année- 10h15 à 11h15 confirmés. Contact 06 31 07 11 76

Danse en ligne

Jeudi SdF Mont sous Vaudrey

16h00 débutants-17h00 confirmés Contact 06 78 32 43 86

Grande randonnée

Vendredi 13h30 - Place Louis Maire à Mont sous Vaudrey ***Ne pas jeter sur la voie publique*** Contact 06 31 47 27 17