

# 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 67 23 14 87

## Senior Multi Sport (gym douce)

Mardi 10h00- Salle des fêtes à Mont sous Vaudrey

(démarrage en cours d'année)

Contact 06 71 26 30 24

## Gymnastique

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

## Tai-Chi

Jeudi SdF Vaudrey- 9h00 débutants- 10h15 confirmés

Contact 06 31 07 11 76

## Danse en ligne

Jeudi SdF Mont sous Vaudrey

17h00 débutants-18h00 confirmés

Contact 06 78 32 43 86

## Grande randonnée

Vendredi 13h30 - Place Louis Maire à Mont sous Vaudrey

Contact 06 31 47 27 17

