

Programme

Bien-être Santé des mardis

Novembre/Décembre 2023

Les activités auront lieu le mardi de 13h30 à 14h45
Salle D4 au COSEC - Rue Gouyon Matignon 35800 Dinard



MARDI 7 NOVEMBRE
MULTISPORTS

MARDI 14 NOVEMBRE
RENFORCEMENT MUSCULAIRE
HAUT DU CORPS

MARDI 21 NOVEMBRE
SALLE SPORT SANTE

MARDI 28 NOVEMBRE
RENFORCEMENT BAS DU CORPS

MARDI 12 DECEMBRE
POSTURAL

MARDI 19 DECEMBRE
SALLE SPORT SANTE