



VÉLO - CLUB - VALLORBE

gym et sport

hiver 2009 / 2010



Aux membres et amis du vélo-club Vallorbe

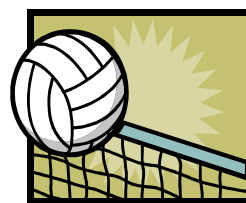
Comme les hivers précédents, je vous propose quelques heures de gym pour ne pas perdre votre souplesse, agilité, force, endurance et pour stimuler votre système circulatoire.

Les premières 40 min. sont consacrées à l'échauffement, stretching, respiration etc. ensuite des jeux selon votre choix.

Ces heures de détente auront lieu tous les **jeudis soir de 1830 à 20 h** à la salle de gymnastique du collège de Vallorbe, selon les dates ci-dessous.

Novembre	2008	le	5 / 12 / 19 et 26
Décembre	2007	le	3 / 10 et 17
Janvier	2008	le	7 / 14 / 21 et 28
Février	2008	le	4 / 11 / * et 25

(*le 18 février vacances scolaire)



Le moniteur : Hans Steiner

