



Vélo - Club - Vallorbe

Gym et sport

Hiver 2010 / 2011



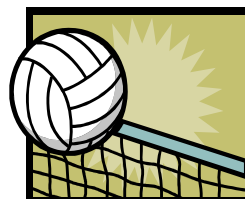
Aux membres et amis du vélo-club Vallorbe

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 18h30 à 20h** à la salle de gymnastique du collège de Vallorbe, selon les dates ci-dessous.

Novembre	2010	le	11 / 18 / 25
Décembre	2010	le	2 / 9 / 17 / 23
Janvier	2011	le	6 / 13 / 20 / 28
Février	2011	le	3 / 10 / 17 / 24



Le moniteur : Hans Steiner

