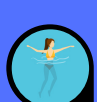


استئناف ممارسة الرياضة في متناول الجميع SEPT 2023 / JUIN 2024

الأنشطة - ACTIVITÉS	التوقيتات - HORAIRES	الأماكن - LIEUX
 FITNESS EN MUSIQUE اللياقة البدنية على الموسيقى Cours pour les femmes دروس للنساء	Lundi 10h – 11h30 الإثنين من الساعة 10 إلى 11 و 30د	Centre socio-culturel du Perray 1 rue Jules Grandjouan Tram 1 – arrêt Pin Sec المركز الاجتماعي والثقافي لبييري العنوان 1 طريق جول غرو نجوان القطار المحلي 1. محطة بانسك
 GYM (Entretien physique) رياضة الحفاظ على اللياقة البدنية	MARDI 14H30 – 15H15 الثلاثاء: الثانية والنصف إلى الثالثة و الربع زوالا	Maison de quartier Champs de mars RDV 14H : TRAM 2 et 3 الموعد: الساعة 14 محطة مستشفى المدينة "هوتيل ديبو" القطار المحلي 2 و3
 GYM douce رياضة ناعمة وخفيفة	MARDI 15H30 - 16H15 الثلاثاء: الثالثة والنصف إلى الرابعة و الربع زوال	دار الشباب والرياضة حي شون مارس طريق اميلي بيهانت 22, نونت مع مارلين Avec Marlène
 GYM (Entretien physique) رياضة الحفاظ على اللياقة البدنية	MERCREDI 10H30 – 11H30 الأربعاء من الساعة 10 و 30د إلى 11 و 30د	RDV 9H45 : TRAM 1 - arrêt Laurier القطار المحلي رقم 1 محطة لوغي Salle du DRAC Bellevue قاعة دراك في بلفو مع مارلين Avec Marlène
 MARCHE / FOOTING المشي / الجري	JEUDI 10H30 – 11H30 من الساعة السادسة إلى الثامنة مساء	TRAM 2 /3 Arrêt Pirmil القطار المحلي 3/2 محطة بيرميل مع لويك Avec Loïc
 FOOTBALL كرة القدم	JEUDI 18H – 20H الخميس: السادسة والنصف إلى السابعة والنصف مساء	RDV 17H45 : TRAM 2-3 Arrêt Wattignies الموعد: السادسة إلى الربع محطة واتيني Stade Mangin - ملعب مونجا مع لويك Avec Loïc
 MULTISPORTS رياضات متعددة (Basket, ultimate, badminton, vélo...) كرة السلة دراجة	VENDREDI 9H30 – 12H الجمعة: من التاسعة والنصف إلى الثانية عشرة	Espace Agnès Varda المساحة الخضراء أنيس فيغدا 16 rue Pierre Landais Nantes طريق بير لاندي نونت 16 مع لويك Avec Loïc
 APPRENTISSAGE VÉLO تعلم ركوب الدراجة	VENDREDI 14H – 16H من الساعة الثانية إلى الرابعة زوالا	RDV devant l'éléphant الموعد في مكان تواجد الفيل الاصطناعي مع لويك Avec Loïc
 6 STAGES PISCINE ست حصص تدريب	Inscription obligatoire auprès de Marlène التسجيل إجباري مع مارلين	A définir للتعريف



14 €/an

أورو/السنة 14

Certificat médical obligatoire

الشهادة الطبية

إجبارية

Volontaire : 07 88 17 05 33

Marlène : 06 45 93 81 00

Loïc : 07 80 42 29 25

Pierre : 06 07 31 07 17



<https://www.facebook.com/dynamixt/>



<https://club.sportspourtous.org/dynamixt44>