



Comité Départemental 78

Sport en Milieu Rural

NOUVEAU

Programme sportif de la semaine

- Un **programme sportif toutes les semaines** pendant la période estivale
- Des séances de sports variées à faire à la maison (ou sur vos lieux de vacances)
- Des séquences animées par vos coachs Emmanuelle et Samy
- Diffusion les lundis **via Facebook, Instagram et Site web** <http://www.cdsmr78.fr/>
- Le CDSMR78 vous accompagne tout l'été pour rester en forme

Sortie du 1^{er} programme lundi 6 juillet 2020



Le sport est dans ma nature

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SABAT
Cardio-Box Mars 12 Animée par Samy	Traiter la souplesse Del Séquences de lances Animée par Emmanuelle	Traiter les épaules Mars 15 Séquences Animée par Samy	Gagner la sangle abdominale et renforcer le dos Del Garage Tous 172 Animée par Samy	Étirements et souplesse Mars 7 Stretching Animée par Emmanuelle	REPOS ET/OU ACTIVITES DE PLEIN AIR

