

Sarlat, le 31 janvier 2023

Faites du sport

Faites du Sport, est une nouvelle animation itinérante, gratuite et tout public, proposée par la Communauté de communes Sarlat-Périgord Noir.

« Faites du sport » est accessible à tous, enfants, adultes et seniors, seul, en groupe ou en famille et se déroule sur 2h, encadrée par un éducateur sportif. Boxe éducative, cardio, entretien corporel, renforcement musculaire, gym douce... autant de pratiques qui seront proposées pendant ces séances, en fonction du profil des inscrits.

Pour y assister c'est simple !

1 – Je m'inscris par téléphone

2 – J'arrive sur le lieu de la séance en tenue de sport avec un tapis ou une serviette et une bouteille d'eau

3 – Je profite

Vous êtes conquis ? Participez à la première séance de « Faites du sport », **samedi 4 février, de 14h à 16h, dans la salle des fêtes de Tamniès.**

Calendrier des prochaines séances :

Samedi 11 mars - 14h/16h - salle des fêtes de Marquay

Samedi 25 mars - 14h/16h - Salle des fêtes de Marcillac Saint Quentin

Samedi 1er avril - 14h/16h - Salle des fêtes de Proissans

Samedi 8 avril - 14h/16h - Salle des fêtes de Saint André Allas

Samedi 15 avril - 14h/16h - Salle des fêtes de Sainte Nathalène

Informations et inscriptions

Issa Belgacem 06 74 09 80 08

<https://www.cc-sarlatperigordnoir.fr/agenda/faites-du-sport/>