

# GYMNASTIQUE

Salle Vire vent de Dournazac  
Cours animés par Catherine Lemerancier  
Educatrice sportive  
Mardi de 9h45 à 11h - BIEN ÊTRE  
Jeudi de 19h à 20h- Tendances et forme

## ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES INDIVIDUELLES

Les mercredis de 10h à 11h

**Sport sur ordonnance**  
**Passerelle avec**  
**Limousin Sport Santé**  
Jeudi de 18h45 à 19h45

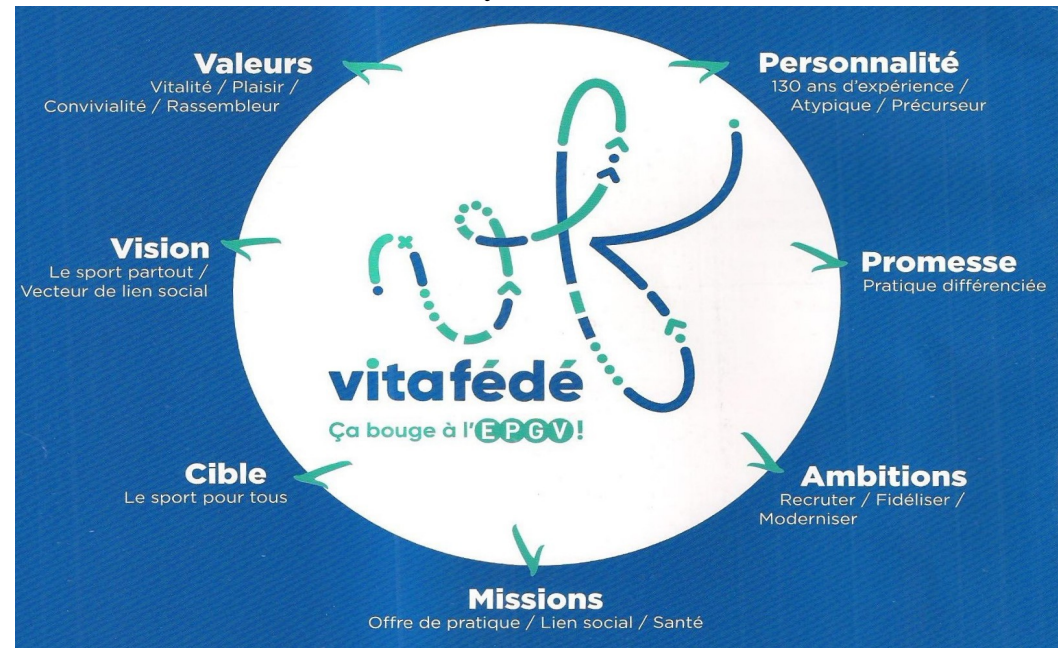


## AQUAGYM

à la piscine d'Aixe sur Vienne  
Avec Sébastien  
lundi de 20h45 à 21h30  
(covoiturage possible)  
reprise dès que les conditions  
sanitaires le permettront



# DOURNAZAC GYMNASTIQUE VOLONTAIRE



## DÉCOUVREZ NOS ACTIVITÉS : SAISON 2020-2021

**LICENCE : 85 € annuel**  
Elle donne accès à toutes les activités décrites

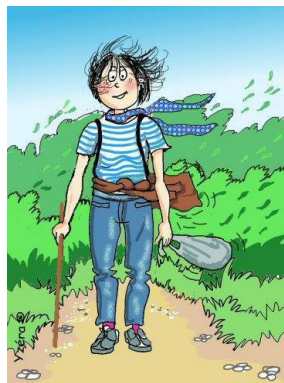


## MARCHE DOUCE

tous les lundis matin

Rendez-vous à l'église de Dournazac

Départ à 10h



Les plaisirs de la campagne .....

### CONTACTS :

Catherine 06.32.55.30.61

Laurence 06.38.24.59.01

Rejoignez-nous !  
2 séances de gym gratuites  
pour découvrir l'activité

## MARCHE NORDIQUE

### Parcours évolutifs et progressifs

Encadrés par **Catherine Lemercier**

Conjointement avec la GV de Saint-Mathieu

2 marches par mois

(Covoiturage possible à partir de Dournazac)

Rendez-vous place de l'église

Départ de Dournazac pour St Mathieu 13h30

Départ pour Dournazac 13h45



Inscription uniquement à la marche nordique: 65€  
dont 31,50€ de licence

**Pendant la période « Covid »,**

les dates sont programmées ou annulées en fonction  
des dernières mesures gouvernementales (confinement, couvre-feu...)  
respect des gestes barrières et distanciation  
Vous êtes prévenus par mail ou sms