

METHODE NATURELLE



Vous souhaitez être en **forme** ?

Gagner en mobilité, en force, en **tonus** ?

Retrouver aisance et **contrôle** de votre **corps** ?

Vous rapprocher de la nature, de votre **nature** ?

Pratiquer un sport complet, avec entrain et **plaisir** ?

Venez essayer une séance collective  
d'**ENTRAINEMENT NATUREL** :  
une progression physique par des jeux et challenges  
faisant appel à vos capacités motrices **naturelles**,  
dans une ambiance **conviviale** et **ludique**.  
L'activité est accessible quel que soit votre niveau  
physique, et peut se pratiquer en famille (enfants à  
partir de 6 ans et accompagnés)



Henri (professeur d'EPS et moniteur  
Hébert) vous propose

2 séances découverte au choix :

- le **mardi 28 juin à 19h**

- ou le **jeudi 30 juin à 19h**

RdV sur la pelouse du terrain  
d'évolution (Ecole des Sablons  
VAUHALLAN)

Prévoir une tenue de sport qui peut être  
salie

Informations : Isabelle PAIN 06.24.33.09.08