



Association Loi 1901 – Déclarée en sous-préfecture de Montbrison le 27/02/2004 – N° 042 100 57 68
Agrément ministériel (article L121-4) pour la pratique des activités physiques et sportives n° 42 S 088.88

PORTES OUVERTES

Des portes ouvertes seront proposées du lundi 7 septembre au mardi 8 septembre 2026 pour découvrir les activités du club.

TAÏSO : Lundi 7 septembre à 15h, mardi 8 septembre à 8h45

YOGA : lundi 7 septembre à 19h

A la salle polyvalente, avenue des Barques (quartier ST RAMBERT), 42170 SAINT JUST SAINT RAMBERT.

Au cours de ces 2 jours « portes ouvertes », venez découvrir le yoga et/ou le taïso, en matinée, après-midi. Cette gymnastique Japonaise améliore l'équilibre, la souplesse, le renforcement musculaire et la mobilité debout comme au sol. Le taïso favorise spécialement la prévention des chutes.

Après chacun de ces entraînements un temps d'échange avec les éducateurs sportifs est possible.

L'effectif est limité (6 à 8 participants maximum), aussi il est conseillé de s'inscrire en amont soit :

- par mail : centp100sportpourtous@hotmail.com
- par tel : 06 13 57 22 92 en précisant l'horaire choisi.

