

CHARENTE - LIBRE 22  
MERCREDI 7 SEPTEMBRE

## NORD RUFFÉCO

### ■ LA FAYE

## Rentrée sportive et dansante de l'Adanc

La rentrée sportive et dansante de l'Association de développement et d'animation du Nord-Charente, pour la nouvelle saison (2022-2023), se fera le lundi 12 septembre à la salle des fêtes de La Faye. Avec les deux animatrices professionnelles qualifiées et salariées de l'Adanc.

Gym Form'adultes : renforcement musculaire, gainage, stretching, le lundi et le mardi de 18h30 à 19h30 (prévoir un tapis).

Gym douce avec chaise, mémoire, équilibre, gainage, coordination, renforcement musculaire, souplesse, stretching, le mardi de 16h à 17h.

Country line dance, niveau débutants, le mardi de 19h30 à 20h30.

Deux séances d'essai sont offertes aux nouveaux adhérents.

Adhésion : 120 €. Les coupons sports (ANCV/CNAS) ainsi que les Chèques vacances sont acceptés pour les règlements des adhésions/cotisations. Le certificat médical d'aptitude n'est pas obligatoire mais il est conseillé d'avoir un avis médical car toute activité physique comporte des risques.

Adanc, 5, rue des Puits, 16240 Brettes, tél. 05 45 31 16 36 ; [adancbrettes@orange.fr](mailto:adancbrettes@orange.fr) ; [www.adanc.com](http://www.adanc.com) ; [www.facebook.com/ADANC](http://www.facebook.com/ADANC)