



Samedi 9 octobre 2021

## **Journée "Restons en forme"** au kiosque de la Vignettaz

### **Matin: Mouvements**

9h : Qi-gong avec Maryvonne

10h : Yoga avec Carmen (chacun.e amène son tapis de sol)

### **Après-midi: Danse et jeux pour enfants, ping-pong**

14h: Danse avec Kim, pour petits et grands enfants 😊

15h-16h30: Jeux avec Valentine, pour enfants dès 4 ans

16h30: Ping-pong pour tous (sans animateurs: tables à disposition, les intéressé.e.s amènent leur raquette)

### **Dès 17h : Apéro pour tous (chacun.e amène son verre)**

**Participation gratuite. Venez nombreux !**

La journée sera annulée en cas de pluie.

