

	Activités	NB de Place	Tarifs	Lieux du départ ou de l'activité	Horaire
Mardi 24 Janvier	Aquaforme	8	1 €	Rdv devant la piscine Aquavire ¼ d'heure avant l'activité	12h15-13h00
Mardi 31 Janvier	Aquaforme	8	1 €	Rdv devant la piscine Aquavire ¼ d'heure avant l'activité	12h15-13h00
Mardi 7 Février	Aquaforme	8	1 €	Rdv devant la piscine Aquavire ¼ d'heure avant l'activité	12h15-13h00
Mardi 28 Février	Aquaforme	8	1 €	Rdv devant la piscine Aquavire ¼ d'heure avant l'activité	12h15-13h00
Mardi 7 Mars	Aquaforme	8	1 €	Rdv devant la piscine Aquavire ¼ d'heure avant l'activité	12h15-13h00
Mardi 14 Mars	Aquaforme	8	1 €	Rdv devant la piscine Aquavire ¼ d'heure avant l'activité	12h15-13h00
Mardi 21 Mars	Aquaforme	8	1 €	Rdv devant la piscine Aquavire ¼ d'heure avant l'activité	12h15-13h00
Mardi 28 Mars	Aquaforme	8	1 €	Rdv devant la piscine Aquavire ¼ d'heure avant l'activité	12h15-13h00
Mardi 04 Avril	Je trottine à mon rythme	8	1 €	Salle des piliers (Val de Vire)	09h30-11h30
Mardi 25 Avril	Je trottine à mon rythme	8	1 €	Salle des piliers (Val de Vire)	09h30-11h30
Mardi 02 Mai	Je trottine à mon rythme	8	1 €	Salle des piliers (Val de Vire)	09h30-11h30
Mardi 09 Mai	Balade en vélo sur les chemins de halage	8	1 €	Salle des piliers (Val de Vire)	09h30-11h30
Mardi 16 Mai	Je trottine à mon rythme	8	1 €	Salle des piliers (Val de Vire)	09h30-11h30
Mardi 23 Mai	Je trottine à mon rythme	8	1 €	Salle des piliers (Val de Vire)	09h30-11h30
Mardi 30 Mai	Je trottine à mon rythme	8	1 €	Salle des piliers (Val de Vire)	09h30-11h30
Mardi 6 Juin	Activité nautique (paddle, kayak, pédalo, etc.)	8	1 €	Salle des piliers (Val de Vire)	09h30-11h30
Mardi 13 Juin	Je trottine à mon rythme	8	1 €	Salle des piliers (Val de Vire)	09h30-11h30
Mardi 20 Juin	Rando balade (plantes sauvages du bocage)	8	1 €	Salle des piliers (Val de Vire)	09h30-11h30
Mardi 27 Juin	Je trottine à mon rythme	8	1 €	Salle des piliers (Val de Vire)	09h30-11h30
Mardi 5 Septembre	Je trottine à mon rythme	8	1 €	Salle des piliers (Val de Vire)	09h30-11h30
Samedi 09 Septembre	Marche solidaire cœur de FAM Asso cœur de FAM,3 rue des augustines	10	2 €	Départ Parc de l'Europe (parcours de 5 Km dans le centre ville de Vire)	14h-16h30
Mardi 12 Septembre	Initiation équestre	8	1 €	Salle des piliers (Val de Vire)	10h- 11h30
Mardi 19 Septembre	Initiation équestre	8	1 €	Salle des piliers (Val de Vire)	10h- 11h30
Mardi 26 Septembre	Initiation équestre	8	1 €	Salle des piliers (Val de Vire)	10h- 11h30
Mardi 03 Octobre	Initiation équestre	8	1 €	Salle des piliers (Val de Vire)	10h- 11h30
Mardi 10 Octobre	Initiation équestre	8	1 €	Salle des piliers (Val de Vire)	10h- 11h30
Vendredi 20 Octobre	Stretching (Yoga Aérien)	8	1 €	Rue Victor Hunger	14h-15h30
Vendredi 10 Novembre	Pôle dance	8	1 €	Rue Victor Hunger	14h-15h30
Vendredi 17 Novembre	Zumba	8	1 €	Rue Victor Hunger	14h-15h30
Vendredi 24 Novembre	Cardio DrumStick Fusion	8	1 €	Rue Victor Hunger	14h-15h30
Vendredi 1 <sup>er</sup> Décembre	Fitness Aéroboxe	8	1 €	Rue Victor Hunger	14h-15h30
Mardi 05 Décembre	Rameur, Vélo héliptique	6	1 €	Salle des piliers (Val de Vire)	12h-13h00
Mardi 12 Décembre	Rameur, Vélo héliptique	6	1 €	Salle des piliers (Val de Vire)	12h-13h00
Mardi 19 Décembre	Rameur, Vélo héliptique	6	1 €	Salle des piliers (Val de Vire)	12h-13h00



## Inscriptions :

### **Au Centre Socio Culturel Caf,**

(Rue Anne Morgan 14500 Vire 02.31.68.04.12)

### **Ou dans les Accueils Café**

en dehors des périodes de vacances scolaires

- **Le jeudi de 10h à 12h**

**Maison de Quartier** (résidence Léonard Gille)

- **Le jeudi de 14h à 16h**

**Salle des Piliers** (quartier du Val de Vire)

### Tarifs :

- 1 euro la séance

- 2 euros pour la Marche solidaire cœur de F.A.M

**Pour les participants souhaitant faire un bilan de santé;  
des formulaires IRSA  
sont à votre disposition à l'accueil**

### **Nouveauté 2017**



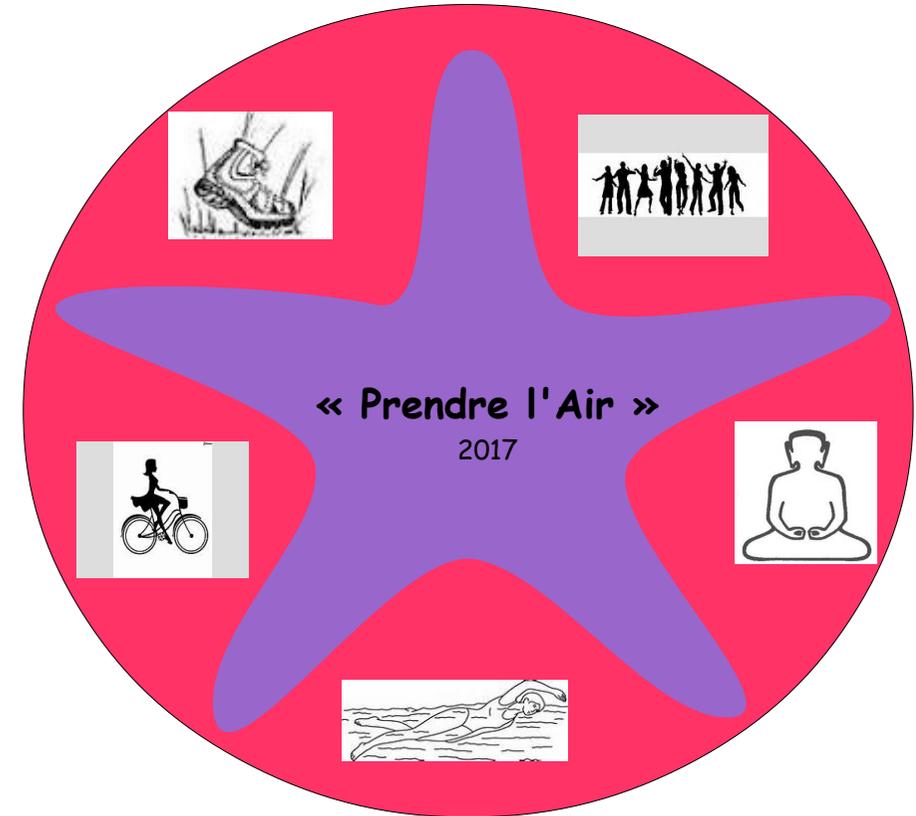
**Envie d'un moment de détente ? « A fleurs de PAUMES »**

**Vous propose ses massages bien-être, tarif 2 euros**

**Conditions et mode d'inscription disponibles à l'accueil  
(dans la limite des places disponibles)**

**En cas d'empêchement, veuillez prévenir Jean-Philippe ou Dany  
Au Centre socio-culturel Caf  
Tél : 02 31 68 04 12**

**Le centre socio culturel CAF,  
situé Rue Anne Morgan à Vire  
Tél : 02.31.68.04.12  
vous propose**



**L'activité « Prendre l'air » a été mise en place pour les personnes souhaitant reprendre une activité physique à leurs rythmes et/ou souhaitant s'aérer le corps et l'esprit.**