

# Besoin de vous dépenser après les fêtes ?

Petits, grands, en famille ou entre  
amis bougeons tous ensemble !

## DÉFIS LUDIQUES



Mercredi 3 Janvier  
10h30

**Saint-Même-Le-Tenu**  
Gymnase Saint-Maxime  
Place de la Mairie Déléguée

## MARCHE DÉTOX



Jeudi 4 Janvier  
10h30

**Grand Étang de Machecoul**  
11 Route de Saint-Même

## DÉTENTE MUSCULAIRE



Vendredi 5 Janvier  
10h30

**Saint-Mars-De-Coutais**  
Salle Saint-Marine  
14 Rue Saint-Médard

PROFITEZ  
C'EST  
GRATUIT !

Contact :  
Lisa Chivot

Enseignante en activité physique adaptée  
07.78.12.50.68

[lisa.chivot@lepoulp.fr](mailto:lisa.chivot@lepoulp.fr)

