

# MERCREDI

## 22 NOVEMBRE

GRATUIT POUR  
LES FEMMES  
DE 7H À 18H



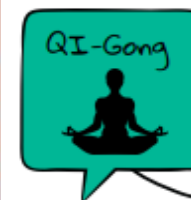
### PROGRAMME

AQUABIKE	9h00
QI GONG AQUATIQUE	10h00
AQUAGYM	11h00
AQUABIKE	12h15
VOYAGE SONORE aux bols tibétains	15h00
SELF DEFENSE	16h00
AQUABIKE	17h15
CINEMA	18h15

### PROGRAMME DE LA JOURNÉE...



Venez découvrir  
et vous surpasser avec  
le prof le temps d'une  
séance de 45min



Cette gymnastique  
traditionnelle chinoise  
permet un travail sur soi  
en proposant de  
développer la condition  
physique, de favoriser la  
détente, de soulager le  
stress et d'améliorer les  
capacités respiratoires



Venez vous initier  
durant une séance  
d'une heure à la  
pratique d'auto-  
défense



Partagez avec nous  
un moment de folie  
sportive pendant  
cette aquagym géant  
rien que pour vous  
Mesdames

## JOURNÉE INTERNATIONALE DE LUTTE CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES



Les places pour les activités sont limitées – pas de réservation. Pensez à prendre des affaires de sport pour le cours de QI-GONG ainsi que pour le self défense.

Pour plus de renseignements vous pouvez nous contacter

☎ : 41.24.40

✉ : [regie@splcard.nc](mailto:regie@splcard.nc)

OU SUR NOTRE SITE INTERNET

🌐 : [www.piscine-dumbea.nc](http://www.piscine-dumbea.nc)

En partenariat avec

