



PLANNING OCTOBRE 2020 ASSOCIATION NÉMO



SAMEDI 3 OCTOBRE	LUNDI 5 OCTOBRE	JEUDI 08 OCTOBRE	SAMEDI 10 ET DIMANCHE 11 OCTOBRE	SAMEDI 17 OCTOBRE	SAMEDI 24 OCTOBRE	DIMANCHE 25 OCTOBRE	SAMEDI 31 OCTOBRE
	voir détail sous le tableau			voir détail sous le tableau			
10H 11H	9H30 17H30	9H 14H	TOUTE LA JOURNÉE	10H30 15H00	10H 11H	10H 11H	10H 11H
				COVOITURAGE DÉPART DE NIMES			
ACTIVITÉ PHYSIQUE		ATELIER CUISINE	SALON MÉDECINE ET BIEN-ETRE	ACTIVITÉ PHYSIQUE OPTION : 1 H DE PILATES	ACTIVITÉ PHYSIQUE	MARCHE CONVIVIALE	ACTIVITÉ PHYSIQUE
RENFORCEMENT MUSCULAIRE SUR CHAISE		CUISINER AVEC UN PETIT BUDGET	SALON MÉDECINE ET BIEN-ETRE	DIET 7 FITNESS MONTPELLIER	A DÉFINIR	JARDINS DE LA FONTAINE ET TOUR MAGNE	A DÉFINIR
MAISON DES ASSOCIATIONS NIMES		CCAS GÉNÉRAC	CAISSARGUES	MONTPELLIER	MAISON DES ASSOCIATIONS NIMES	NIMES	MAISON DES ASSOCIATIONS NIMES

PRÉCISIONS ESSENTIELLES :

L'atelier cuisine : gratuit pour les membres de NémO - L'atelier cuisine est animé par Sonia Clouet

Salon médecine et bien-être de Caissargues : Besoin de volontaires pour la tenue du stand de l'association NémO - Merci

Les activités physiques du samedi matin : 5 euros la séance par personne pour les membres de NémO

Samedi 17 octobre : Le déplacement sur Montpellier à la salle de sports sera possible en fonction du niveau d'alerte du Covid19

Accès gratuit à la salle de sports pour les membres de l'association - Pour l'option : 1 heure de Pilates (me contacter pour les modalités),

Les inscriptions et les paiements aux activités payantes se font au début de chaque mois (me contacter par message privé sur messenger ou par téléphone au 0616462797) pour vos inscriptions -

Ou sur l'adresse mail : contact@nemobesitr.fr

LUNDI 5 OCTOBRE DE 9H30 à 17H30 :

Dans le cadre de la semaine de la forme et en partenariat avec la Fédération Sport Pour Tous, la Maison Sport Santé de Nîmes ouvre ses portes, Venez tester votre condition physique encadré par des professionnels en activité physique adaptée.

Merci et bon mois d'Octobre à tous