



**SAISON  
2010-2011**

# **Turnverain Schieren asbl**

*A partir du 22 septembre 2010*



**MAMAN ( PAPA ) ET BEBE**  
MERCREDI DE 9.30 A 10.30 HEURES



**GYMNASTIQUE « WELLNESSTURNEN / BAUCH, BEINE, PO ( BBP )**  
JEUDI DE 19.30 A 20.30 HEURES



**GYMNASTIQUE DOUCE « GESONDHEETSTURNEN »**  
JEUDI DE 9.15 A 10.15 HEURES



**SELF-DEFENSE-MIXTE ( A PARTIR DE 5 ANS )**  
VENDREDI DE 18.00 A 19.30 HEURES



**JEUX-MIXTE ( 3 A 6 ANS )**  
SAMEDI DE 10.00 A 11.30 HEURES

Renseignements au tél. 81 88 02 ( Kemp ) ou 81 71 71 ( Thill )

# SAISON 2010-2011

## **SELF- DEFENSE**

Il se peut que, d'un moment à l'autre, vous vous trouviez dans une situation où votre vie est en danger.

Venez apprendre dans nos cours à réagir vite, tout en connaissant vos limites et vos possibilités.

## **GROUPES / ENFANTS**

*Toute une palette de jeux offerte à vos enfants !*

Pour que vos petits se familiarisent plus aisément avec les différents sports.

## **GYMNASTIQUE DOUCE**

*La pratique du sport ne souffre pas du poids des ans !*

Les exercices proposés sont destinés à entretenir votre corps, à renforcer vos muscles et à affiner votre silhouette.

## **BBP / VENTRE, JAMBES, FESSIER**

Revitalisation du corps par des exercices simples.

Exercices de renforcement musculaire.

Tonification de la silhouette.

*N'hésitez pas à rejoindre la grande famille du*  
**SCHIERENER TURNVERAIN**