



Association loi 1901 - 63240 Le Mont Dore

Portable : 06.08.85.44.71 - Email : t.air.aventure@orange.fr

Site : <http://tairaventure.jimdo.com>

JOURNAL des T'AIRIENS

Juin 2020



Déconfinement



Marchons dans nos campagnes



Infos





Déconfinement

Depuis le 2 juin l'association T'Air Aventure a redémarré les activités physiques, privilégiant toutefois les activités en pleine nature. C'est ainsi que les séances de Workout se sont déroulées dans un premier temps autour des chalets du village résidentiel Le Sancy, favorisant avec le dénivelé, le travail d'alternance d'allures et de difficultés permettant ainsi un bon entraînement cardio-respiratoire.

Astrid a également effectué quelques séances de Pilates sur la terrasse de notre chalet. Les personnes présentes ont beaucoup apprécié la pratique en pleine nature. Les séances de Pilates hebdomadaires ayant lieu dans la salle de sport de la résidence hôtelière « Les îles britanniques » ont également repris : elles ont désormais lieu les mercredis de 18h30 à 19h30.



Marchons dans nos campagnes

En ce mois de juin nous donne la possibilité de reprendre le programme du C.R.O.M.S (Comité régional des Offices Municipales du Sport), l'activité Marchons dans nos campagnes. Avec les participants de chaque commune ou nous intervenons, nous sommes heureux de repartir sur les chemins pour des balades d'une heure.

A Jaleyrac, nous avons eu la surprise de tomber sur des cèpes, dont une des participantes a dû se régaler le soir lors d'un bon repas.

A Riom es Montagne, c'est sous une pluie légère que certains ont effectué leur balade...

Les marches sur la commune de Tauves reprendront avec Astrid et prochainement dans une autre commune des alentours



Infos

Concernant les activités de Gymnastique, qui se déroulent dans le gymnase de la commune de la Tour d'Auvergne, ne pourrons pas reprendre avant le mois de septembre. Effectivement, il est

Associativement

Jean-François & Astrid