



AMICALE DU CENTRE HOSPITALIER
DE VALENCIENNES



*Un coach sera présent
GRATUITEMENT dans votre
Salle de Sport*

Séance Hiit (Renforcement musculaire)

- Jeudi 12h30 – 13h30
- **Le 10 Octobre – 24 Octobre & 14 Novembre**
-

Séance Stretching (gym douce basée sur des étirements)

- Jeudi 17h -18h
- Le 10 Octobre – 24 Octobre & 14 Novembre**

Renforcement musculaire (accessibilité à tous)

- Mardi 17h – 18h
- Le 8 Octobre – 22 Octobre – 12 Novembre**

*Offres réservées aux adhérents du Centre Hospitalier
de Valenciennes.*

Tarif annuel : 60 € + Adhésion carte amicale 10 €

Inscriptions jours et heures des permanences

www.ch-valenciennes.fr/amicalechv

Hall Jean BERNARD

Hôtel Dieu

- ☞ le lundi 12h30 - 14h30
- ☞ le Jeudi 12h15 -15 h00

