Ambon Sports et Loisirs a repris les randonnées pédestres, et lance une nouvelle activité La gym (renforcement musculaire)

Une association dynamique qui essaie de répondre aux souhaits de ses adhérents.

Lancement des séances de Gym Renforcement Musculaire. Venez entretenir votre forme avec nous le Jeudi de 10h à 11h à l'espace du Lenn. Les cours sont animés par Amalia à un rythme adapté, une attention particulière est apportée à chacun. Pas de cours pendant les vacances scolaires. Contact : Véronique 06 81 23 74 81.

Pour les amateurs de marche et de grand air, laissez-vous guider sur les chemins côtiers ou dans les campagnes environnantes : 12 km de marche environ pour le grand circuit. Si vous êtes plutôt ballade un petit circuit tranquille de 6km vous est proposé 1 semaine sur 2.

De la marche mais aussi des découvertes au cours des sorties à thème. En Septembre visite de l'expo photo de la Gacilly, en Octobre reconnaissance des plantes sur le chemin côtier de Séné, en décembre ballade « gastronomique »

Pour nous rejoindre rendez-vous le mardi à 13h15 au parking du Lenn pour un départ en co-voiturage à 13h30. Contacts ; Renseignements : 06 49 71 10 29 (Yves) ou 06 77 00 84 45 (Gaby)