



## ENVIE DE BOUGER ?

*Chers membres,  
Les beaux jours et les interclubs approchent,  
pourquoi ne pas se maintenir ou se remettre en  
forme en profitant du magnifique cadre que  
nous offre le plateau de Pinchat ?*

*Nous vous donnons rendez-vous au club,  
dimanche 27 avril pour une séance de sport en  
groupe, de 10h30 à 12h00 suivie d'un « verre du  
club » au restaurant du Tennis Club de Carouge.*

### Au menu :

#### Entrée

- Echauffement dynamique.

#### Plat Principal

- Circuit training : renforcement musculaire, musculation douce, gainage.

#### Dessert

- Étirements dynamiques et focalisation interne sur la respiration.

#### Cafés

- Petit Mimi, Bisou, Chose, T-froid, et autres offerts au restaurant du club. ☺

Prix : CHF 18.-

*« Peu importe le départ, à chacun son objectif, à chacun sa ligne d'arrivée... »  
De 7 à 77 ans, venez vous dépenser avec nous... inscriptions à l'entrée !*



Sportivement, Chloé et Virginie,  
Enseignantes à la section junior