



LADIES DE VALESCURE



**Rencontre amicale réservée aux joueuses
abonnées et membres de Valescure**

Mardi 2 Mai 2023



Clôture de saison

2022-2023

SHOT GUN à 9h00

Formule : Greensome

***INSCRIPTIONS par équipe de 2 ou individuelle
sur l'application mobile***

-Pas de Droit d'engagement-

Cagnotte : participation de 2 € par joueuse

**Remise des prix et repas de fin de saison*
au local Tennis à l'issue de votre partie**

****Les volontaires voudront bien se manifester auprès de Monika Lesueur
Tél : 06.85.68.38.00 pour la confection de mets salés ou sucrés***

**Ateliers Yoga, Stretching, Chi Kong*
sur le terrain de Tennis Nr 1 entre 14h30 et 16h30**

***Pour permettre d'organiser au mieux ces ateliers merci de confirmer votre
participation par mail à Jacqueline.lequarre83@gmail.com***

Mardi 2 Mai 2023

Clôture de saison 2022-2023 ***PROGRAMME***

A partir de 8h00

Distribution d'un petit cadeau de bienvenue devant le secrétariat
Un échauffement musculaire de 20 minutes vous sera proposé
sur le putting green par Vallery de ZEN IT

9h00

Départ du Shot-Gun

Vers 13h30

Retour des joueuses
Pensez à remettre vos cartes de scores au secrétariat du Club
Apéritif & Buffet déjeunatoire au Chalet Tennis

Remise des prix pendant le déjeuner



LES ANIMATIONS

Stretching et Yoga avec Valery de ZEN IT

14H30 – 14H55 – Stretching
15H00 – 15H25 – Yoga
15H30 – 15H55 – Stretching
16H00 – 16H25 - Yoga

Gymnastique traditionnelle chinoise avec Virginie Blockelet

14H30-14H55 Chi Kong
15H00-15H25 Chi Kong
15H30-15H55 Chi Kong
16H00-16H25 Chi Kong

Les EXPOSITIONS

RUCHE REDAGOGIQUE

Présentée par Christine Decugis

PAT BICHE

Défilé de mode et Exposition de la nouvelle collection été 2023

AXELLOU CREATION

Produits 100% faits mains, fabriqués en France et éco-responsables

CATALANBOUGIES

Exposition des bougies de grande richesse olfactive fabriquées à Saint-Raphaël
par Alain Sanchiz