



AGENDA:

06 avril: goûter (ferme picarde)

07 avril: marche mensuelle

27 avril: soirée bougeons



05 mai: marche mensuelle

12 mai: matinée fitness

18 mai: Voyage à Astérix

02 juin: marche mensuelle

21 juin: Assemblée Générale Ordinaire

28 juin: sortie découverte marais

Nous contacter:

Bougeons avec la Chaussée Tirancourt  
12 rue du 8 mai 1945  
80310 La Chaussée Tirancourt

www.bougeonsaveclachausseetirancourt.fr

Mail: bougeonsaveclachaussee@gmail.com

Président: Jérôme Vicart  
au 06 83 01 04 01

***Vous nous avez confirmé que la création de ce support, avait été une fabuleuse idée. Nous vous en remercions et nous sommes heureux de vous en faire découvrir le nouveau numéro.***

**ALA UNE**



Depuis l'an dernier, nous vous proposons trois séances dominicales de fitness sur l'année. Les

matinées des dimanches 27 janvier et 31 mars 2019 ont attiré encore de nombreux sportifs. Au programme, réveil musculaire, renforcement musculaire, hi-fit, zumba'sculpt, renforcement, étirements, relaxation et yoga.

Ces activités réparties en atelier permettent de monter en puissance et en effort avant un temps de relaxation pour repartir du bon pieds. Entre temps et afin de mettre en pratique un vieux dicton français 'Après l'effort, le réconfort', une collation

**LES MATINEES FITNESS**



est proposée pour le plaisir du plus grand nombre avec, à chaque matinée, un nouveau cocktail vitaminé élaboré par

les membres de l'association. L'ambiance détendue permet à chaque sportif de profiter pleinement de ces séances avec rire et sourire.

Notre jeune coach sportif, Valériane, a su fédérer les énergies afin que chacun puisse dépasser ses limites et les entrainer dans des chorégraphies endiablées.

Venez vite essayer .....La prochaine matinée a lieu le 12 mai prochain!

**ZOOM SUR**

**Salon de l'agriculture**



La plus grande ferme de France a, de nouveau, été visitée ce samedi 2 mars par un groupe emmené par notre association. Nos visiteurs

ont pu découvrir l'égérie du salon "imminence" et tant d'autres animaux plus attirant les uns que les autres que nous voyons de moins en moins dans notre vie de tous les jours et déguster de nombreux produits gastronomiques "Made in France" dont nos délicieuses spécialités locales sur le stand des Hauts-de-France. Les petits comme les grands sont revenus avec des souvenirs pleins les yeux !

**CLIN D OEIL**

**Les marches mensuelles**



Depuis 5 ans , chaque premier dimanche du mois, nous avons le plaisir d'encadrer deux groupes de mar-

cheurs. André et Serge ont toujours plaisir à élaborer des parcours attractifs pour les deux groupes de marcheurs. Le bouche à oreille nous permet d'accueillir de plus en plus de groupes de marcheurs extérieurs qui viennent nous rejoindre et découvrir notre commune et ses alentours.

Nouveauté cette année : Nous organisons le 28 juin une marche semi-nocture, en partenariat avec le Conservatoire des espaces naturels, afin de découvrir ou redécouvrir notre marais.

Nos marches sont ouvertes à tous ... petits et grands ... et mêmes aux meilleurs amis de l'Homme. Marche sportive ou Marche 'zen' faites votre choix ...