



La lettre des adhérents de la Fédération Française de la Retraite Sportive

ÉDITION SPÉCIALE

MARDI 19 JANVIER à 9H30 : EH BIEN, DANSEZ MAINTENANT !

Première séance d'activités dansées en direct

Au programme, activités dansées toniques et danses en ligne avec **Véronique Romano**, instructrice fédérale.

> Pour participer à cette première séance : [cliquez sur ce lien à l'heure H](#)

JEUDI 21 JANVIER à 9H30 - SÉANCE DE GYM EN DIRECT

Les séances d'activités gymniques ont lieu tous les jeudis matin.
Pour la prochaine, **Séverine** vous demande de prévoir un manche à balai.

> Pour rejoindre la séance : [cliquez ici au moment de la séance](#)

CALENDRIER DES PROCHAINES SEANCES ET REDIFFUSIONS

Connexions des prochaines séances de danse et de gym et rediffusions
: www.federetraitesportive.fr

INFORMATIONS PRATIQUES

Les consignes :

- dégagez un espace autour de vous,
- prévoyez une bouteille d'eau et chaussez-vous correctement.

Vous aurez besoin :

- d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un smartphone connecté à Internet (*merci de vous connecter sur un seul appareil en même temps*),
- de l'application (ou "client") Zoom (*explications techniques : [cliquez ici](#)*).

Merci de respecter les horaires (*ne pas vous connecter avant l'heure*).

Si vous ne pouvez pas participer, pas de panique : toutes les séances sont proposées en rediffusion (*lien ci-dessus*).