






## ANIMATIONS SPORTIVES avec ELISE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
9H-10H	FOOTING	SORTIE VELO	REVEIL AQUATIQUE	CARDIO TRAINING	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	RDV PISCINE : réveil aquatique RDV BAR : stretching, cardiotraining, pistolet laser, yoga, renforcement musculaire RDV sous le CHENE : tournois, pétanque, tir à l'arc, spike ball, molki, tennis ballon RDV place de la borie : marche nordique, vélo, footing
10H10-11H	YOGA		SPIKE BALL	MARCHE NORDIQUE	STRETCHING	
11H10-12H	PISTOLET LASER SUR CIBLE	MOLKI	TENNIS BALLON		REVEIL AQUATIQUE	
16H-19H	TIR A L'ARC 	TENNIS DE TABLE 	CONCOURS PETANQUE 	TOURNOI DE FOOT 20H 22H 	MULTISPORTS 	

Parcours vtt et pédestre au départ de la mini ferme

MARQUAGE AU SOL : □ 3 kms □ 5.2 kms □ 7.7 kms

N'oubliez pas vos chaussures de sport, bouteille d'eau, casquette, crème solaire !!!