

Journée Découverte Multi-Activités

Mardi 28 Mai 2024

CODERS-63

Programme des ateliers proposés

- + Randonnée : 2 ou 3 circuits avec départ à 9H00 (impératif)
 - circuit 11 kms – dénivelé 350m
 - circuit 8 kms – dénivelé 220m

- + à partir de 9H30 et toute la journée

- ✓ Marche Nordique (plusieurs départs seront prévus)
- ✓ Danses du monde (différents horaires d'atelier)
- ✓ Swin-golf
- ✓ Badminton
- ✓ Pétanque
- ✓ Yoga (prévoir tapis ou drap de bain)

- + à partir de 14h

- ✓ Zumba gold

-
- + Prévoir :
 - Chaussures et tenues adaptées aux activités envisagées
 - De l'eau
 - Kway (ou crème solaire)