

Planning des activités sportives



Dans l'attente d'une réouverture de la piscine, Christiane et Catherine éducatrice sportive vous proposent différentes activités en extérieur dans le parc de la piscine intercommunale de La Guiche !

REPRISE DES COURS À PARTIR DU JEUDI 28 MAI

PROGRAMME DES ACTIVITÉS ADO/ADULTES (12 ANS ET +)

+ Renforcement musculaire

> Lundi de 19h à 19h45

> Mardi de 18h à 18h45

** Apporter une serviette de toilette et une bouteille d'eau*

+ Stretching

> Mardi de 17h à 17h45

> Vendredi de 10h30 à 11h15

** Apporter une serviette de toilette et une bouteille d'eau*

+ Circuit training suivi d'un cours de STEP

> Jeudi de 18h30 à 19h15 et de 19h30 à 20h15

PROGRAMME DES ACTIVITÉS ENFANTS / ADO :

+ Tennis (8 enfants par cours 6/12 ans)

> Lundi de 17h à 18h

> Jeudi de 17h à 18h

** Si possible, venir avec son matériel*

+ Cross fit (12/14 ans)

> Mardi de 17h à 18h

** Prévoir une bouteille d'eau*

INFORMATIONS

Ces activités sont **limitées à 10 personnes** et seront maintenues si le temps le permet. Les inscriptions au **03 85 24 51 17** ou par mail : **nadine.girard@enclunisois.fr**

La **tenue de sport** est **exigée**, les vestiaires ne seront pas disponibles.

Pour le bien commun, les **gestes barrières** devront être respectés (distance sociale de 1 mètre minimum et désinfection des mains au gel hydroalcoolique)

Tarifs : 3€70 la séance adulte /2€90 la séance enfant (facture mensuelle)