

## Journée Festive et Active

Afin de fêter dans la bonne humeur et la convivialité cette saison passée ensemble, nous vous attendons nombreux dans un cadre verdoyant permettant la découverte et la pratique de toutes nos activités.

Lieu : LA BARRE DE MONTS / Plan d'accès et infos pratiques à venir ...

ACCUEIL sur place à partir de 9H / covoiturage fortement encouragé

REPAS avec boisson + dessert autour d'un Cochon de lait à partir de 12H00



COCHER les cases ci-dessous selon vos souhaits

☞ **APPORTEZ VOS COUVERTS !**

### **PROGRAMME MATIN (9H30)** (Pratique des activités habituelles)

- ✓ **RANDONNEE PEDESTRE** : (Deux circuits 9Km et 6.5km environ à travers pinède et en longeant la plage)

Circuit long :  ou Circuit court :

- ✓ **MARCHE NORDIQUE** : (un seul tracé à allures différentes + possibilité d'un parcours rapide ≥ à 6,5 Km/h)

Rythme normal:  Rythme soutenu :  Rythme rapide :

- ✓ **MARCHE AQUATIQUE** :

Le lieu du RDV sera communiqué prochainement

**En Fil Rouge toute la journée: Pétanque, Palet, Activités ludiques, Jeux de sociétés et de cartes Accès Libre !**

- ✓ **CYCLISME** :

Départ de ST JEAN (se rapprocher de vos animateurs)

✓ **SWINGOLF**

✓ **TIR A L'ARC**

### Et en Salle :

**TENNIS DE TABLE** ♀

**BADMINTON** ♀

**TENNIS REBOND** ♀

**DANSES**

♀ Nombre de places limitées – voir avec vos animateurs pour l'organisation

Pour les danses (différents ateliers seront proposés)

### **PROGRAMME DE L'APRES MIDI (14H30)** (Découverte et Démonstration d'activités seront proposées)

❖ Tir à L'arc	(Atelier débutant / possibilité aussi le matin - voir sur place)	<input type="checkbox"/>
❖ Initiation Marche Nordique	(En petit groupe – bâtons prêtés, durée 30/40 mn)	<input type="checkbox"/>
❖ Tennis rebond	(Jeu de raquettes balles en mousse)	<input type="checkbox"/>

### Présentation de nouvelles activités susceptibles d'être mises en place par l'AMLS

- PickleBall = Sport tendance de raquette mixant Tennis et Tennis de table  Intéressé(e)
- Disc Golf = Activité ludique base mini parcours de golf avec des frisbees et un panier !  Intéressé(e)

### **FIN DE NOTRE JOURNEE FESTIVE ET ACTIVE AUX ALENTOURS DE 17H30**

NOM : .....

Prénom : ..... Email : .....

Participation : Adhérent 13€  Animateurs 10€  Conjoint 18 €  Activités sans Repas

REGLEMENT CHEQUE UNIQUEMENT - UN BULLETIN PAR PERSONNE

COVOITURAGE	Proposé	Attendu