

# Journée Départementale

## Jeudi 10 octobre 2019

Site : Complexe Sportif Jean Lavigne - Avenue du Commandant Gabon 15200 Mauriac

Chers adhérents, vous êtes tous cordialement invités à participer à cette journée qui se déroulera de la façon suivante :

**Accueil à partir de 8h avec petite collation et début des activités à 9h**

Repas vers 12h30

**Fin des activités et pot de clôture à 16h**

**Activités dansées** de 9h à 11h15 et de 14h à 16h

**Aquagym** de 10h à 11h de 11h à 12h et de 14h à 15h

**Gymnastique** de 9h15 à 10h15

**Gymnastique de plein air** de 14h à 15h

**Tai Chi** de 9h30 à 11h et de 14h à 15h30

**Yoga** de 14h à 15h

**Cyclo, Randonnée et VAE** départ à 9h

**Marche nordique** départ 10h

**Pétanque, Sarbacane, Swin golf, Tennis de table et Tir à l'arc** : toute la journée

**Tests d'évaluation de la condition physique** : libre accès toute la journée

Le coût de la journée s'élève à 20€ tout compris.

Prévoir votre équipement pour chacune des activités que vous allez pratiquer.

Ci-dessous le bulletin d'inscription obligatoire à retourner au club accompagné du paiement **par chèque avant le 23 septembre 2019 dernier délai**. Le Coders n'ayant pas de caisse aucun règlement en espèces ne sera accepté.



Bulletin d'inscription à retourner **impérativement avant le 23 septembre 2019**  
**Journée Départementale \_ Jeudi 10 octobre 2019**

Madame et/ou Monsieur, -----

Club de : ..... **n° de licence** : .....

Coût de la journée : 20€ x ..... personne(s) = ..... €

Chèque à l'ordre du CODERS 15