

Site : Complexe Sportif La Vidalie 15130 ARPAJON SUR CERE

Chers adhérents, vous êtes 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 9h15

Repas vers 12h30 *

Pot de clôture à 16h30

Activ'mémoire de 9h15 à 10h15 et de 14h à 15h (de 11h30 à 12h30 si pluie)

Activités dansées de 14h à 16h (+ de 11h30 à 12h30 si beau temps)

Gymnastique de 10h20 à 11h20

Tai Chi de 9h15 à 12h

Randonnée départ à 9h15

Marche nordique départ 10h30

Cyclo et VAE départ à 13h30

Pickleball de 9h15 à 12h

Pétanque, Swin golf et Tir à l'arc : toute la journée

Tests d'évaluation de la condition physique : toute la journée (à confirmer)

* Cette année, nous avons décidé de ne pas demander de participation financière, c'est pourquoi **vous êtes invités à prendre votre pique-nique pour midi**. Le CODERS prend en charge le café à l'arrivée avec collation ainsi que le pot de départ.

Comme annoncé dans le dernier bulletin de liaison, **cette journée est ouverte à toute personne de plus de 50 ans** voulant découvrir le Retraite Sportive.

Vous devez prévoir votre équipement pour chacune des activités que vous allez pratiquer. Le pickleball étant une nouvelle activité, le matériel sera fourni.

Ci-dessous le bulletin d'inscription obligatoire à retourner au club **avant le 9 mai**.

L'équipe du CODERS 15



Bulletin d'inscription à retourner **impérativement avant le 9 mai à votre club.**
Journée Départementale _ Jeudi 19 mai 2022

Madame et/ou Monsieur,

Club de : **n° de licence** :