

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

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

**Accueil de 8h30 à 9h** avec petite collation

Repas/Pique-nique vers 12h30

**Pot de clôture à 16h30** avec rafraîchissement

**Activ'mémoire** : 10h45 - 11h45 et 14h30 - 15h30

**Activités Dansées** : 9h30 - 11h30 et 14h30 - 16h30

**Aquagym** : 1ère séance 9h45 ; 2ème 10h45

**Gymnastique** : 9h30 - 10h30

**Gymnastique de plein air** : 14h30 - 15h30

**Taï-chi** : en attente

**Yoga** : 14h30 - 16h

**Cyclo - VAE - Marche nordique** : départ 9h30

**Randonnée** : départ 9h30 (8 ou 10 kms)

**Balade** : départ 14h30

**Badminton - Pickleball - Tennis de table** : début 10h30 - toute la journée

**Pétanque - Sarbacane - Swin golf - Tir à l'arc - Tests d'évaluation de la condition physique** : début 9h30 - toute la journée

Cette année, vous avez la possibilité de réserver le repas du traiteur ou d'amener votre pique-nique. **Le coût de la journée s'élève à 16€** (prix du repas traiteur), le CODERS prend en charge le café à l'arrivée avec collation ainsi que le pot de départ.

**Nouveauté** : Le CODERS a réservé un car au départ de Saint-Flour puis d'Aurillac (sur inscription).

Vous devez prévoir votre équipement pour chacune des activités que vous allez pratiquer (tapis, bâtons, etc..).

Ci-dessous le bulletin d'inscription obligatoire à retourner au club accompagné du règlement par chèque (à l'ordre du CODERS 15) **avant le 20 avril**. Le CODERS n'ayant pas de caisse aucun règlement en espèces ne sera accepté.

L'équipe du CODERS 15

✂.....

Bulletin d'inscription à retourner **impérativement avant le 20 avril à votre club.**

**Journée Départementale \_ Jeudi 16 mai 2024**

Repas traiteur

Pique-nique (non fourni)

Car

Madame et/ou Monsieur, .....

Club de : ..... n° de licence : .....

Coût du repas : 16€ x..... personne(s) = .....€

Chèque à l'ordre du CODERS 15