

**Inscription à la journée du club Aspir 25 avril à Samara  
(cochez les ateliers qui vous intéressent)**

<b>Nom, prénom</b>	
<b>Téléphone portable</b>	
<b>adresse mail</b>	

<b>8h45 Vélo</b> : départ de la Hotoie (prévoir des antivols)	
---	--

**9h30 Accueil à l'aire des Berges à Samara**

**10h à 11h**

Marche nordique sur les circuits balisés	Randonnée douce sur les circuits balisés	Disc-golf (aire des Berges)

**11h à 12h**

Marche nordique sur les chemins balisés	Gymnastique d'entretien (aire des Berges)	Disc-golf (aire des Berges)

**12h à 13h : pique-nique sur l'aire des Berges**

<b>13h30 à 14h30</b> (aire des Berges)		<b>13h30 à 15h30</b>
Danses en lignes	Pétanque	Randonnée ou marche nordique de 2 heures sur les chemins balisés de la Vallée d'Acon et GR
<b>14h30 à 15h30</b>		
Molkky	Pétanque	

**15h30** : fin des ateliers et retour des cyclistes à la Hotoie.

NB : chaque atelier regroupe 20 participants sauf rando de l'après-midi jusqu'à 30.

Fiche à remettre aux animateurs ou à envoyer par mail  
[club.aspir@gmail.com](mailto:club.aspir@gmail.com) avant le 23 avril

**Inscription à la journée du club Aspir 25 avril à Samara  
(cochez les ateliers qui vous intéressent)**

<b>Nom, prénom</b>	
<b>Téléphone portable</b>	
<b>adresse mail</b>	

<b>8h45 Vélo</b> : départ de la Hotoie (prévoir des antivols)	
---	--

**9h30 Accueil à l'aire des Berges à Samara**

**10h à 11h**

Marche nordique sur les circuits balisés	Randonnée douce sur les circuits balisés	Disc-golf (aire des Berges)

**11h à 12h**

Marche nordique sur les chemins balisés	Gymnastique d'entretien (aire des Berges)	Disc-golf (aire des Berges)

**12h à 13h : pique-nique sur l'aire des Berges**

<b>13h30 à 14h30</b> (aire des Berges)		<b>13h30 à 15h30</b>
Danses en lignes	Pétanque	Randonnée ou marche nordique de 2 heures sur les chemins balisés de la Vallée d'Acon et GR
<b>14h30 à 15h30</b>		
Molkky	Pétanque	

**15h30** : fin des ateliers et retour des cyclistes à la Hotoie.

NB : chaque atelier regroupe 20 participants sauf rando de l'après-midi jusqu'à 30.

Fiche à remettre aux animateurs ou à envoyer par mail  
[club.aspir@gmail.com](mailto:club.aspir@gmail.com) avant le 23 avril