

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

Nom, prénom	
Téléphone portable	
adresse mail	

8h45 Vélo : 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

13h30 à 14h30 (aire des Berges)		13h30 à 15h30
Danses en lignes	Pétanque	Randonnée ou marche nordique de 2 heures sur les chemins balisés de la Vallée d'Acon et GR
14h30 à 15h30		
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 avant le 23 avril

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

Nom, prénom	
Téléphone portable	
adresse mail	

8h45 Vélo : 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

13h30 à 14h30 (aire des Berges)		13h30 à 15h30
Danses en lignes	Pétanque	Randonnée ou marche nordique de 2 heures sur les chemins balisés de la Vallée d'Acon et GR
14h30 à 15h30		
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 avant le 23 avril