

# Multisports

## 100% Girly 2018/2019

### DEFINITION

Le multisport 100% « Girly » est une séance de sports réservée aux femmes.  
Moment de détente et de convivialité à travers différents sports.

### HORAIRES et LIEUX



#### Inscription sur place

une séance est mise en place :

♣ le mardi de 19h30/20h30 à la salle des fêtes de Grand Rullecourt  
avec Wendy

### REPARTITION DU TEMPS

#### L'activité dure 1 heure

- ♣ 10 min : échauffement
- ♣ 15 min : jeux ludiques d'échauffement
- ♣ 30 min : un sport différent chaque semaine
- ♣ 5 min : étirement

### REGLEMENT INTERIEUR

\* Respecter les horaires des séances.

\* Les séances sont payantes 35 euros/an et réservées aux femmes.



### CONSEILS VESTIMENTAIRES ET EAU

\* Une tenue de sports est obligatoire : Baskets propres, survêtement (ou leggings ou short), une veste (ou sweat), un t-shirt.

\* Veuillez-vous munir d'une petite bouteille d'eau.