



Multisports

100% Girly 2017/2018

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.

Wendy (Educatrice Sportive) au 03.21.22.64.13
ou par mail : anim2sources@orange.fr