Ville de Lardy
C.C.A.S

Le Sport, Mon Corps, et Moi !

Venez découvrir de nouvelles activités sportives

LUNDI 26 JUIN
10 H 30 / 12 H 00

MULTI ACTIVITES

Découverte Disciplines Sportives-Activités Physiques

GYMNASE R.GRENAULT / SALLE DOJO LARDY

MARDI 27 JUIN
10 H 00 / 12 H 00

MARCHE AVEC BÂTONS
(BUNGY BUMP)

RDV PARKING DU POTAGER CHAMARANDE

MERCREDI 28 JUIN
10 H 00 / 11 H 00

INITIATION AU YOGA

SALLE SIMONE VEIL CCAS LARDY

JEUDI 29 JUIN
10 H 00 / 12 H 00

RANDONNEE
Organisée par le Service des Sports de Lardy

DEPART CCAS LARDY

VENDREDI 30 JUIN
14 H 00 / 16 H 00

"Où en suis-je avec ma forme ?"

Questionnaire de forme & Test Physique

SALLE J.CHALMIN
GYMNASE R.GRENAULT

Renseignements et inscriptions auprès du CCAS au 01 60 82 69 35
ou par mail : social@ccaslardy.fr
CCAS de Lardy - Espace Simone Veil - 35 Rue de Verdun - 91510 LARDY

ufolep TOUS LES SPORTS AUTREMENT ESSONNE

Association Plus
assoc.plus@gmail.com
06 81 20 92 54

Ville de Lardy

Ville de Lardy C.C.A.S

LUNDI 26 JUIN 2023

MULTI ACTIVITES
Durée : 1 H 30

Matériel à prévoir :

- Une tenue de sport
- Baskets
- Une bouteille d'eau

Nombre de participants maximum :
15 personnes

MARDI 27 JUIN 2023

MARCHE AVEC BÂTONS (BUNGY BUMP)
(PRÊT DE BÂTONS SUR PLACE)
Durée : 2 H 00

Matériel à prévoir :

- Une tenue de sport d'extérieur adaptée au temps
- Un cardio Fréquence Mètre *(sinon prêt possible sur place)*
- Baskets / Chaussures de marche
- Une bouteille d'eau

Nombre de participants maximum :
20 personnes

MERCREDI 28 JUIN 2023

DECOUVERTE YOGA
Durée : 1 H 00

Matériel à prévoir :

- Une tenue de sport d'intérieur
- 1 tapis de Sol
- Une bouteille d'eau

Nombre de participants maximum :
15 personnes

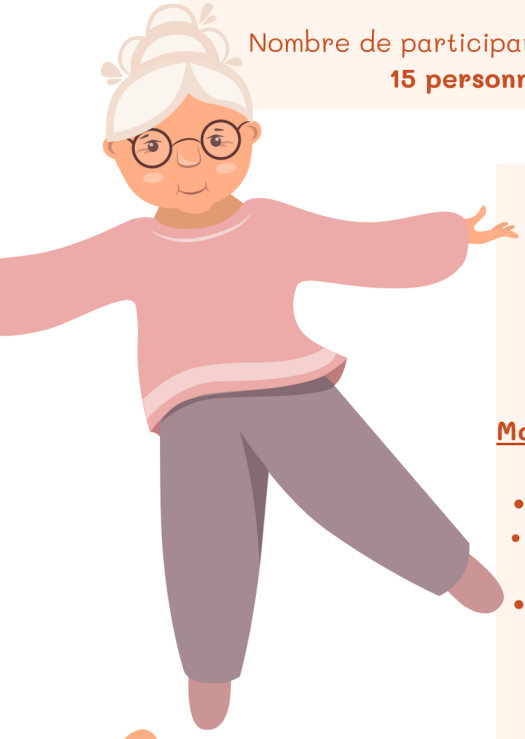
JEUDI 29 JUIN 2023

RANDONNEE
Durée : 2 H 00

Matériel à prévoir :

- Une tenue de sport d'extérieur adaptée au temps
- Baskets / Chaussures de marche
- Une bouteille d'eau

Nombre de participants maximum :
30 personnes



VENDREDI 30 JUIN 2023

" Sur quels critères je choisis mon activité physique ? "
(accompagné de petits exercices sportifs)
Durée : 2 H 00

Matériel à prévoir :

- Une tenue de sport d'intérieur
- Un Cardio Fréquence Mètre *(sinon prêt possible sur place)*
- Une bouteille d'eau

Nombre de participants maximum :
15 personnes

Merci d'apporter le questionnaire de santé ci-joint dûment renseigné.
La validation de votre participation ne sera effective que si le questionnaire nous a été transmis.
Un seul questionnaire est nécessaire afin de pouvoir pratiquer l'ensemble les activités.

ufolep TOUS LES SPORTS AUTREMENT ESSONNE

Association Plus
assoc.plus@gmail.com
06 61 20 92 54

Ville de Lardy