



CLUB — ADULTES — MULTISPORTS

Du 25 septembre 2018 au 11 juin 2019

CENTRE BOUËSSÉ-LA GARENNE



retrouvez nous sur
Facebook !!

Centre Bouëssé-La Garenne
7 Route de Nantes 49610 MURS ERIGNE
Tél : 02 41 57 71 10
centrebouesselagarenne@fol49.org

Centre Bouëssé-La Garenne
7 Route de Nantes 49610 MURS ERIGNE
Tél : 02 41 57 71 10
centrebouesselagarenne@fol49.org



Le Centre Bouëssé-La Garenne est un centre d'animation sportif. Nous proposons aux adultes, sans pour autant se spécialiser, de diversifier leur pratique sportive dans un contexte de loisirs.



Chaque séance, encadrée par un éducateur sportif breveté, sera décomposée comme suit :



- Échauffement
- Pratique d'une activité physique (selon un programme concerté)



- Travail d'endurance et de renforcement
- Etirement et relaxation



En fonction des attentes du groupe, de la progression et de la météo, notre programme pourrait être ainsi :



- Sports collectifs et nouveaux sports
- Sports de tir
- Sports de glisse
- Jeux d'opposition et de raquettes
- Activités athlétiques et running
- Sports de pleine nature



Horaire : séance le mardi de 20h à 21h30
Tarif : 165€ la cotisation
Public : Adultes - Étudiants et lycéens à partir de 16 ans



- L'activité sera maintenue sous réserve d'un minimum de 12 pratiquants
- Paiement en 3 fois possible



SÉANCES DÉCOUVERTE

**mardi 25 septembre 2018
mardi 02 octobre 2018**

au Centre Bouëssé-La Garenne
avec Franck Pageau, éducateur sportif



Inscriptions avant le 1^{er} septembre 2018

Découper et retourner ce document complété et accompagné du paiement au

**Centre Bouëssé-La Garenne
7 Route de Nantes
49610 MURS ERIGNE**

Horaires :

Année scolaire : du lundi au vendredi 9h30-12h30/14h-17h30,
fermeture le jeudi
Vacances scolaires : Lundi - vendredi 9h30-12h30/14h-17h30
Mardi - Mercredi - Jeudi : 14h-17h30

— INSCRIPTION — **CLUB** — ADULTES —
— ANNÉE 2018-2019 — **MULTISPORTS**

Nom :

Prénom :

Date de naissance : Homme femme

Adresse :

.....

.....

mail :

Tél :

Profession :

