



**Jeudi 5 novembre 2015**  
**Accueil à 9 h à l'Espace Gard découvertes à Méjannes le Clap**  
**Date limite d'inscription pour les repas 26 octobre 2015**  
**Paiement par chèque de 13 € par personne licenciée 18 € pour les autres auprès du**



**Chèques de 13€ (3€ pris en charge par Coders) pour chaque licencié et 18 € pour les non licenciés à remettre au responsable accompagné du bulletin d'inscription**

Disciplines	Tenue - Matériel- Remarques
Randonnée A - 10 à 12 km- départ devant le gymnase à 9H15 précises	Chaussures de rando, tenue adaptée au temps - eau
Randonnée B - 6 à 8 km - départ devant le gymnase à 9h30 précises	Chaussures de rando, tenue adaptée au temps - eau
Marche nordique - départ devant le gymnase à 9h30 précises	Chaussures de rando, tenue adaptée au temps - eau
Gym - de 9h30 à 10h30 salle lou gandar et 11h à 12h15	Tenue adaptée - apporter tapis de sol
Yoga 9h30 à 10h30 salle de danse et 11h 12h15	Activité ouverte aux non-initiés comme aux initiés - tenue de sport
Tai chi 9h30 à 10h30 et 11h 12h15 petite salle	Tenue adaptée -
Badminton de 9h30 à 16 h - hall des sports	Chaussures de sport - matériel fourni
Tir à l'arc - de 9 h30 à 16 h - hall des sports	Activité réservée aux non initiés - couloir réservé aux initiés-tenue adaptée-matériel fourni
Tennis de table - de 9h30 à 16 h - hall des sports	Chaussures de sport - matériel fourni
Swing golf 9h30 à 10h45 et 11h à 12h15	matériel fourni
<b>12h30 animation suivie d'un apéritif puis du repas à 13h15 et reprise des activités à 14h30</b>	
Activités ajoutées pour l'après midi	
Démonstration de Disc Golf	matériel fourni
Concours de pétanque et de quilles scandinaves (molki)	Apporter boules et cochonnet - Quilles fournies
Jeux de réflexion - tarot - belote - scrabble - salle home cinéma	Apporter jeux de cartes
Danse du monde	Adapter les chaussures

**Les animateurs doivent être sur place à 8 h45 précises et se tenir derrière la table de leur activité dès 9 h**  
**La prise en charge par le Coders de 3€ sur le repas s'applique aux licenciés**



