

## Journée sportive du 22 mars 2018 à l'espace Gard découverte à Méjannes le Clap

### Programme de la journée

- 9 h : Accueil boissons chaudes offertes par le CODERS servies par MMS  
**9 h 15 : Début des activités sportives**  
12 h 30 : Animations diverses suivies par l'apéritif offert par le CODERS servi par MMS  
13 h 15 : Repas ( 15 € adhérents - 20 € non adhérent)  
**14 h 30 : Reprise des activités sportives et autres**

### Activités proposées

RANDO A	TIR A L'ARC	GYM TONIQUE
RANDO B	TENNIS DE TABLE	GYM DOUCE
MARCHE NORDIQUE*	TENNIS***	DANSE DE SALON
CYCLO ROUTE + VTC**	COUNTRY	QI GONG
TEST CONDITION PHYSIQUE		

\* En plus de l'activité marche nordique un atelier découverte sera proposé.

\*\* En plus de vos vélos prévoir casque et gilet jaune.

\*\*\*Ne pas oublier vos raquettes.

Venez nombreux pratiquer une activité nouvelle ou faire part de votre expérience et partager une journée de convivialité.

Vous devez vous inscrire auprès du responsable de votre club en donnant un chèque de 15 € pour les adhérents (le CODERS ayant pris 3 € à sa charge) et 20 € pour les non adhérents.

Les tickets repas sont à retirer à l'accueil de Méjannes individuellement à votre arrivée.

**La liste des inscrits est à transmettre à la responsable des journées CODERS**

**Simone Gautheron [secretariatcoders30@gmail.com](mailto:secretariatcoders30@gmail.com)**

**le 12 MARS au plus tard.**

[Tapez un texte]