

JOURNEE ORGANISEE PAR LE COMITE DEPARTEMENTAL DE LA RETRAITE SPORTIVE DU GARD



Mardi 9 juin 2015
 Accueil à 9 h à l'Espace Gard découvertes à Méjannes le Clap
 Date limite d'inscription pour les repas 29 mai 2015
 Paiement par chèque de 13 € par adhérent auprès du responsable de votre club



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
Danse du monde de 9h30 à 12h30 salle de danse habituelle	Tenue correspondant à l'activité
Taï chi - de 9h30 à 16 h salle lou Gandar	Activité ouverte aux non-initiés comme aux initiés - tenue de sport
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 - un couloir sera réservé aux initiés
Tennis de table - de 9h30 à 16 h - hall des sports	Chaussures de sport - apporter raquettes et balles
Tennis - de 9h30 à 16 h - hall des sports	Apporter raquettes et balles
Gym -Fitness - de 9h30 à 12 h au gymnase et gym dansée de 14 à 16 h	Tenue adaptée - apporter tapis de sol
12h30 animation suivie d'un apéritif puis du repas à 13h15 et reprise des activités à 14h30	
Activités ajoutées pour l'après midi (hors rando et marche nordique)	
Concours de pétanque et de quilles scandinaves	Apporter boules et cochonnet - Quilles fournies
Jeux de réflexion - tarot - belote - scrabble - salle home cinéma	Apporter jeux de cartes
* il est possible que le lieu de départ de la rando A nécessite de prendre son véhicule ou de faire du covoiturage pour se rendre sur place	

Pour la visite de la grotte inscription auprès de Marie Jo PIVIDAL à l'arrivée 5 € à régler sur place -



Départ pour la grotte à 14 h 30 très précises pas d'attente possible pour les retardataires

Les animateurs devront se tenir derrière la table correspondant à leur activité dès 8 h 45 précises

JOURNEE ORGANISEE PAR LE COMITE DEPARTEMENTAL DE LA RETRAITE SPORTIVE DU GARD

Le Coders prend à sa charge 3 € par personne pour le repas - ainsi que 3 € par personne pour l'entrée de la grotte

JOURNEE ORGANISEE PAR LE COMITE DEPARTEMENTAL DE LA RETRAITE SPORTIVE DU GARD