



CODERS 14

JOURNÉE INTERCLUBS DU 15 SEPTEMBRE 2022

À IFS, à partir de 8h30

Complexe Sportif Pierre Mendès-France, chemin du Val

* * * * *

ACTIVITÉS PROPOSÉES LE MATIN

A Partir de 8h30, accueil sur le site par le président et l'équipe organisatrice

De 9h15 à 9h30 : échauffement pour tous les participants

De 9h30 à 12h30 : Proposition d'activités diverses (cf. détail sur planning joint)

- Randonnée de 8kms environ
- Promenade de santé de 4/5kms environ
- Danse en ligne
- Activités gymniques (*prévoir son tapis*)
- Pétanque (*apporter ses boules*)
- Initiation au disc-golf

NB : Tous les participants pourront bénéficier à la présentation et à l'initiation « disc-golf » après avoir participé aux activités choisies

De 12h30 à 13h00 : Apéritif offert par le CODERS14

De 13h00 à 14h00 : Repas (pensez à prendre votre pique-nique)

ACTIVITÉS PROPOSÉES L'APRÈS-MIDI

A partir de 14h00

- Présentation Activ'mémoire

NB : Tous les participants pourront bénéficier de la présentation et de l'initiation « Activ'mémoire » avant ou après avoir participé aux activités choisies

- Danse en ligne
- Activités gymniques (*prévoir son tapis*)
- Pétanque (*apporter ses boules*)
- Jeux divers par équipe (*en alternance avec les autres activités*)

A partir de 16h30 : bilan et pot de l'amitié

**Le CODERS 14 offrira le café d'accueil le matin, l'apéritif à midi, ainsi que le pot de l'amitié à 17h.
Apporter son pique-nique et son matériel : table et chaises**

* * * * *

NOM et Prénom : **Club** :

*(Merci de mettre une croix dans les cases correspondant aux activités que vous avez choisies, le matin et l'après-midi)
Nous vous remercions de retourner cette fiche d'inscription à votre club le plus rapidement possible et au plus tard pour le 1^{er} septembre 2022, afin de nous permettre d'organiser les activités.*