



## LOISIRS SPORTIFS et CREATIFS

**REPRISE** des activités  
**Le 3 septembre 2018**

### POUR ADULTES

#### DIETETIQUE SPORT ET SANTE

Encadrement par un éducateur sportif breveté d'Etat

Mercredi : 10h-11h à Brionnais Découvertes, retrouvez la forme grâce à des **activités adaptées**, aux **conseils d'une diététicienne** et à des **ateliers cuisines**.

#### GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

Encadrement par un éducateur sportif breveté d'Etat

##### Soft Fitness (doux)

Mardi : 9h-10h salle Bel Air St Christophe E/B et 17h-18h salle multi fonction Marcigny

##### Cardio Fitness (tonic)

Mardi : 10h30-11h30 salle multi fonction Marcigny et 18h30-19h30 salle Bel Air St Christophe E/B

Jeudi : 18h30-19h30 salle multi fonction Marcigny

#### STEP

Encadrement par un éducateur sportif breveté d'Etat

Jeudi : 19h45-20h30 salle multi fonction Marcigny

#### RANDONNEE PEDESTRE

Mardi : 9h allure tonique 8-10 km et 14h allure détente 8-10 km

Jeudi : 9h allure sportive 10-12 km et promenade 5-6 km

Vendredi 1<sup>er</sup> du mois : 8 h randonnée journée 20 km  
ancienne gare Marcigny

#### VELO LOISIR

Jour à définir selon les participants : Brionnais Découvertes Marcigny, (ancienne gare)

#### VANNERIE

Mardi 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> du mois : 14h à 16h Brionnais Découvertes Marcigny (ancienne gare)

### POUR ENFANTS ET JEUNES

Encadrement par des éducateurs sportifs brevetés d'Etat

#### EVEIL SPORTIF

Mercredi : 16h30-17h30 Brionnais Découvertes Marcigny, (ancienne gare), à partir de 4 ans

#### VTT LOISIR

Mercredi : 14h-16h Brionnais Découvertes Marcigny, (ancienne gare), à partir de 7 ans

#### MULTI-SPORTS

Mercredi : 14h30-16h Brionnais Découvertes Marcigny, (ancienne gare), à partir de 7 ans

#### ROLLER

Mercredi : 14h-15h30 Brionnais Découvertes Marcigny, (ancienne gare), à partir de 7 ans

Pour toutes les activités : renseignements et inscriptions au **03 85 67 85 48**

et sur le site **[www.brionnais-decouvertes.com](http://www.brionnais-decouvertes.com)**