



LOISIRS SPORTIFS et CRÉATIFS

REPRISE des activités
Le 4 septembre 2017

POUR ADULTES

DIÉTÉTIQUE SPORT ET SUANTE

Encadrement par un éducateur sportif breveté d'État

Mardi : 14 h - 15 h 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'État

Soft Fitness (doux)

Mardi : 9 h - 10 h salle Bel-Air à Saint-Christophe E/B et 17 h – 18 h école maternelle Marcigny

Cardio Fitness (tonic)

Mardi : 10 h 30 - 11 h 30 salle n° 5 Marcigny et 18 h 30 - 19 h 30 salle Bel-Air à St-Christophe E/B
Jeudi : 18 h 30 - 19 h 30 école maternelle Marcigny

STEP

Encadrement par un éducateur sportif breveté d'État

Jeudi : 19 h 45 - 20 h 30 école maternelle Marcigny

RANDONNÉE PÉDESTRE

Mardi : 9 h allure tonique 8-10 km et 14 h allure détente 8-10 km
Jeudi : 9 h allure sportive 10-12 km et promenade 5-6 km
Vendredi 1^{er} du mois : 8 h randonnée journée 20 km
À l'ancienne gare Marcigny

VÉLO LOISIR

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

VANNERIE

Mardi 2^e et 4^e du mois : 14 h à 16 h Brionnais Découvertes Marcigny (ancienne gare)

POUR ENFANTS ET JEUNES

Encadrement par des éducateurs sportifs brevetés d'État

ÉVEIL SPORTIF

Mercredi : 16 h 30 - 17 h 30 Brionnais Découvertes Marcigny, (ancienne gare), à partir de 4 ans

VTT LOISIR

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

MULTI-SPORTS

Mercredi : 14 h 30 - 16 h Brionnais Découvertes Marcigny, (ancienne gare), à partir de 7 ans

ROLLER

Mercredi : 16 h 30 - 18 h 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**