



LOISIRS SPORTIFS et CREATIFS

REPRISE des activités
Le mercredi 4 septembre 2019

POUR ADULTES

BACHATA ET SALSA

Mercredi : 19h30-20h30 / 20h30-21h30 école maternelle des prairies Marcigny

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

Brionnais Découvertes Marcigny, (ancienne gare)

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

Jeudi : 8h45 allure sportive 10-12 km

Vendredi 1^{er} du mois : 8 h randonnée journée 20 km

VELO LOISIR

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

VANNERIE

Mardi 2^{ème} et 4^{ème} 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

LUDI' GYM

Mardi : 16h30-17h30 Ecole publique Lucie Aubrac Marcigny, de 6 à 8 ans

Jeudi : 16h30-17h30 Ecole publique Lucie Aubrac Marcigny, de 8 à 11 ans

VTT LOISIR

Mercredi : 10h-11h30 Brionnais Découvertes Marcigny, (ancienne gare), de 7 à 10 ans

14h à 16h Brionnais Découvertes Marcigny, (ancienne gare), 11 ans et plus

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**