

DIMANCHE 04 SEPTEMBRE 8h30 - 12h00 à WALHEIM
DECouvrez LES NOUVELLES ACTIVITES CAWALTAG SAISON 2022 / 2023

	SIMON	SAIDA	EVANE	PATRICE
8h30	Marche nordique 8h30 - 9h30			
9h00			Cardio boxe 9h00 - 9h30	
9h30		Gym douce 9h30 - 10h00		
10h00	CAF chorégraphie 10h00 - 10h30			VTT (Ateliers techniques) 10h00 - 11h30
10h30			Step 10h30 - 11h00	
11h00	Biking 11h00 - 11h30	Swiss ball 11h00 - 11h30		
11h30	Circuit training 11h30 - 12h00			

CONTENU DE LA MATINEE TEST

<u>Marche Nordique :</u>	Départ du stade de Walheim pour une petite boucle initiatique.
<u>BIKING :</u>	Exercices pratiques sur les vélos avec variations d'intensités (10 vélos)
<u>CAF :</u>	Exercices pratiques dans la grande salle polyvalente, avec accessoires et variations d'intensités.
<u>STEP :</u>	
<u>GYM DOUCE :</u>	
<u>CARDIO BOXE :</u>	
<u>CIRCUIT TRAINING :</u>	
<u>SWISS BALL :</u>	
<u>VTT :</u>	Circuit technique sur le terrain de foot sous l'œil de notre instructeur qui vous donnera des conseils et répondra à vos questions (vélos non fournis).
<p align="center">- Séances dirigées par des animateurs professionnels et diplômés. - Temps d'échanges avec les animateurs et le Comité de l'association. - Inscriptions sur place possible <u>sous réserve de places disponibles</u> (Règlement par chèque ou CB).</p>	

INFOS PRATIQUES

<p align="center">Matinée découverte gratuite pour tester les nouvelles activités et échanger avec les animateurs et les membres du Comité de l'association Cawaltag.</p>	
<u>Lieu :</u>	WALHEIM - salle polyvalente / Stade - rue du stade
<u>Horaires :</u>	Venir 15 min avant les horaires indiqués
<u>Equipements à prévoir :</u>	<p align="center">- VTT : vélo VTT (taille des roues : 27,5 " mini) + casque</p> <p>- Marche Nordique : Eau, bonnes chaussures, et bâtons de marche pour ceux qui en possèdent (des bâtons seront prêtés si besoin).</p> <p align="center">- Autres activités : eau, chaussures de sport propres et non marquantes</p> <p>- Step et Swiss Ball : les propriétaires de step(s) et ballon(s) Swiss Ball peuvent apporter leur matériel (des ballons et steps seront prêtés si besoin).</p>
<u>Renseignements :</u>	info@cawaltag.fr / 07.89.00.37.54