

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

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

**CONTENU DE LA MATINEE TEST**

<b><u>Marche Nordique :</u></b>	Départ du stade de Walheim pour une petite boucle initiatique.
<b><u>BIKING :</u></b>	Exercices pratiques sur les vélos avec variations d'intensités (10 vélos)
<b><u>CAF :</u></b>	Exercices pratiques dans la grande salle polyvalente, avec accessoires et variations d'intensités.
<b><u>STEP :</u></b>	
<b><u>GYM DOUCE :</u></b>	
<b><u>CARDIO BOXE :</u></b>	
<b><u>CIRCUIT TRAINING :</u></b>	
<b><u>SWISS BALL :</u></b>	
<b><u>VTT :</u></b>	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>	
<b><u>Lieu :</u></b>	WALHEIM - salle polyvalente / Stade - rue du stade
<b><u>Horaires :</u></b>	Venir 15 min avant les horaires indiqués
<b><u>Equipements à prévoir :</u></b>	<p align="center">- <b>VTT</b> : vélo VTT (taille des roues : 27,5 " mini) + casque</p> <p>- <b>Marche Nordique</b> : Eau, bonnes chaussures, et bâtons de marche pour ceux qui en possèdent (des bâtons seront prêtés si besoin).</p> <p align="center">- <b>Autres activités</b> : <b>eau, chaussures de sport propres et non marquantes</b></p> <p>- <b>Step et Swiss Ball</b> : les propriétaires de step(s) et ballon(s) Swiss Ball peuvent apporter leur matériel (des ballons et steps seront prêtés si besoin).</p>
<b><u>Renseignements :</u></b>	<a href="mailto:info@cawaltag.fr">info@cawaltag.fr</a> / <a href="tel:07.89.00.37.54">07.89.00.37.54</a>