

GENERATION DETENTE MONTMARSAULT



Reprise des activités lundi 09/09/2019



Venez nous voir samedi 07/09/2019 de 10 h à 17 h

au Forum des Associations qui aura lieu à l'Espace Claude Capdevielle à MONTMARSAULT

Notre devise : CONVIVIALITE - BONNE HUMEUR

Nous vous proposons :

RANDONNEES PEDESTRES - Les lundis et jeudis - Départ des 3 randonnées 14 h précises

Rendez-vous sur le Parking de la Halle des Sports Maurice Delfour à MONTMARSAULT

Co-voiturage assuré par les adhérents (participation demandée 2,00€)

Grande randonnée environ 10 kms - allure de marche 4,5 à 5 kms à l'heure

Moyenne randonnée environ 7 kms - allure de marche 3,5 à 4 kms à l'heure

Promenade : distance et allure adaptées en fonction des participants

PING PONG - Les mardis 18 h / 19 h) (Prévoir sa raquette)

Rendez-vous Salle du Gymnase Halle des Sports Maurice Delfour à MONTMARSAULT

VELO PROMENADE - Les mercredis départ 14 h

Rendez-vous sur le Parking de la Halle des Sports Maurice Delfour à MONTMARSAULT

Vélos électriques acceptés - Casque et gilet fluo obligatoires

YOGA - Les jeudis 18 h 30 - 20 h

Dispensé par Mme WACH - Professeur diplômé

Rendez-vous Petite Salle du Gymnase Halle des Sports Maurice Delfour à MONTMARSAULT

SWIN GOLF - Les vendredis 10 h

Au stade à Montmarault

AQUA GYM

Rendez-vous à la Piscine de COMMENTRY - Jours et horaires au choix en fonction des cours

Co-voiturage possible au départ de BEZENET (Place Jean Jaurès)

Sans oublier les moments de convivialités

Pour fêter les Rois, déguster les Crêpes, se réunir autour d'un pique-nique

Nous organisons différentes sorties et bien sûr un repas annuel



A bientôt !



Renseignements auprès du Président du Club Guy ROUMEAU - Tél. 07.86.42.84.87

Adresse mail generation.detente@gmail.com

(Activités réservées aux adultes - Pas de compétition)