



## Programme de la journée sportive et ludique d'hiver

**samedi 1<sup>er</sup> février 2020**

à AMIENS - Gymnase Georges VALLEREY  
Centre AQUAPOLE

avec Marie-France et Clothylde

➤ Journée 9h30 -16 h / 16h30-18h

<b>9h15</b>	<b>Accueil</b>
<b>9h30-12h00</b>	Activités physiques (MF)
<b>12h -13h30</b>	<b>Pause repas*</b>
	<i>Marche digestive (selon la météo)</i>
<b>14h00 -15h00</b>	Activités physiques (MF)
<b>15h00- 16h00</b>	Danses latinos (CLO)
	<b>Pause:autour de la GALETTE !</b>
<b>16h30 -18h</b>	Spa au centre AQUAPOLE (MF)

**Participation pour la journée : 10 €**  
**Entrée AQUAPOLE : 15€**

**Bien sûr**, ce programme est adaptable à chacun/e d'entre vous !!!

- Vous pouvez assister à la **journée sans venir au SPA ou inversement**
- Vous pouvez amener **une ou des personnes de votre choix**

### Informations pratiques :

- 1) **TENUE DE SPORT/SERVIETTE/BOUTEILLE D'EAU.** Le matériel est prêté.
- 2) \*Le repas peut être pris sur place à la salle (chacun apporte son panier)

### Rappel :

<i>Ce qui est compris</i>	<i>Ce qui n'est pas compris</i>
Le prêt de la salle	repas du samedi midi
L'encadrement de Marie-France et Clothylde	Entrée au SPA
Accueil café + goûter + boissons	