

Journée Départementale RS MAURIAC

Jeudi 15 mai 2025

Bulletin d'inscription et programme

Site : Complexe Sportif Jean Lavigne - Avenue du Commandant Gabon 15200 Mauriac

Chers adhérentes, chers adhérents, vous êtes cordialement invités à participer à cette journée qui se déroulera de la façon suivante :

Accueil de 8h30 à 9h avec une petite collation

Repas traiteur vers 12h30

Pot de clôture à 16h30 avec un rafraîchissement

Activ'mémoire : 10h45 - 11h45

Activités Dansées : 9h30 - 11h30 et 14h30 - 16h30

Aquagym : 1ère séance 9h30; 2ème 10h30

Gymnastique : 9h30 - 10h30

Gymnastique de plein air : 15h30 - 16h30

Yoga : 14h30 - 16h

Cyclo - VAE : 9h30 - 12h

Randonnée : 9h30 - 12h (8/10 kms)

Balade : départ 14h30

Badminton - Pickleball - Tennis de table : 10h30 - 12h et 14h30 - 16h00

Pétanque - Swin golf - Tir à l'arc : 14h30-16h30

Tests mémoire de 15 mn : 9h30- 11h30 et 14h30- 16h30

Le coût de cette journée s'élève à 18€.

Menu du repas traiteur : salade printanière et lentilles vertes de Champeix à l'auvergnate, pouti aux pruneaux et saucisson sec, rôti de porc au romarin, salade, Cantal et Saint-Nectaire, tarte aux poires Bourdaloue. Café. Pain et boissons.

Vous devez prévoir votre équipement pour chacune des activités que vous allez pratiquer (tapis, bâtons, vélos, etc..).

Ci-dessous le **bulletin d'inscription obligatoire à retourner à votre club** accompagné du règlement par chèque (à l'ordre du CODERS 15) **avant le 20 avril 2025**. Le CODERS n'ayant pas de caisse aucun règlement en espèces ne sera accepté.

Au plaisir de vous accueillir à Mauriac le 15 mai prochain

Cordialement

L'équipe du CODERS 15

✂.....

Bulletin d'inscription à retourner **impérativement avant le 20 avril 2025 à votre club.**

Journée Départementale RS - Jeudi 15 mai 2025

Madame et/ou Monsieur :

Club de : n° (s) de licence :

Coût de la journée: 18€ x..... personne(s) =€

Chèque à l'ordre du CODERS 15