

ABC Sports Le Club : stage multisports de carnaval

De 9h30 à 11h30	Mardi 13 février	Mercredi 14 février
9h30	Accueil et 30 minutes d'échauffement libre (accès à toutes les activités de la salle)	
10h	Petit goûter pour reprendre des forces (jus d'orange ou eau sirop + pom'potes ou barre de céréales)	
1 heure de séance de découverte (en extérieur s'il fait beau)	Athlétisme 1/ saut en longueur 2/ course (différence vitesse, endurance et saut de haies) 3/ lancers (vortex) 4/ Jeux, relais ou olympiade	Frisbee Si < 8 enfants : 30 minutes frisbee (discgolf) et 30 minutes indiaka Si > 8 enfants : 30 minutes frisbee (discgolf) et 30 ultimate (sport collectif)
11h à 11h30	Activités libres dans la salle	
TARIFS	Soit 10€ les 2 heures soit 2 tickets de séance du club	

Stage accessible sur réservation (de 4 à 12 enfants maximum par jour).

Les enfants devront venir en habits de sport (baskets propres) et un petit goûter sera offert.

Les parents pourront pratiquer librement les activités disponibles dans la salle pour le tarif d'une séance club (5€ /heure – activités libres sans surveillance pendant la séance des enfants)

ABC Sports Loisirs : journée spéciale carnaval le mardi 13 février de 14h à 19h30

Tarif réduit (9€ pour 1h30 d'activités) pour les personnes déguisées ou un verre d'eau gazeuse + sirop (ou jus d'orange) offert pour ceux qui l'ont déjà.

A 15h et 18h30 les meilleurs déguisements pourront gagner des entrées gratuites.