Dimanche 5 Sept.

JOURNÉE
PORTES OUVERTES

POUR TOUS DE 5 À 77 ANS

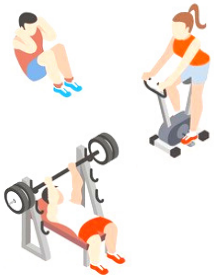
DE 9H30 À 12H00

C.S. BOURGOIN-JALLIEU
ATHLETISME

PRÉVOIR UNE TENUE ADAPTÉE À LA PRATIQUE DES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS SPORTIVES

STADE ANTONIN BERLIAT
91 AVENUE PROFESSEUR TIXIER, 38300 BOURGOIN-JALLIEU

ENERGY-FORME



COURS DE CARDIO ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE

ESPACE CARDIO ET SALLE DE MUSCULATION :
CONSEILS DE COACHS DIPLÔMÉS

ATHLÉ JEUNES

DE 5 À 6 ANS : BABY ATHLÉ

DE 7 À 11 ANS : ÉVEIL ATHLÉTIQUE - POUSSINS

DE 12 À 15 ANS : BENJAMINS - MINIMES

PLANNING DES ACTIVITÉS

BABY ATHLÉ - 2 CRÉNEAUX DE DÉCOUVERTE DE 30 MINUTES
10H00 / 11H00

ÉVEIL ATHLÉ À MINIMES - 2 CRÉNEAUX DE DÉCOUVERTE DE 45 MINUTES
10H00 / 11H00

ESPACE CARDIO, MUSCULATION - ACCÈS AVEC COACHS
DE 10H00 À 15H00

RENSEIGNEMENTS :

04.74.43.88.92 - HTTP://WWW.CSBJ-ATHLE.FR/