

ATHLÉ-SANTÉ

- Marche nordique.: Prêt de bâton
- Cours de renforcement musculaire.
- Libre accès à la salle cardio et à la salle de musculation (conseils de coachs mis à disposition sur la journée)

ATHLÉ JEUNES

- ◆ De 7 ans à 11 ans: Eveil athlétique - Poussins
- ◆ De 12 ans à 15 ans: Benjamins- Minimes

Découvertes des activités athlétiques : courses, sauts, lancers.

Planning des activités

- **Marche Nordique:** cours de 30 minutes.
⇒ 9h30/ 11h30/ 13h30/ 15h30
- **Renforcement musculaire:** cours de 45 minutes.
⇒ 10h15/ 12h15/ 14h15/ 16h15
- **Athlé Jeunes :** 4 ateliers de découverte pendant 45 minutes.
⇒ 10h/ 12h/ 14h/ 16h
- **Salle cardio et musculation:** en libre accès de 9h à 17h.

Stade Antonin Berliat
91 Avenue Professeur Tixier
38300 BOURGOIN-JALLIEU

Renseignements:
Téléphone : 04.74.43.88.92
Site: csbj-athle.fr

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE



Journée Portes Ouvertes :
ATHLETISME POUR TOUS de 7
à 77 ans !

KID FAMILY

« FETE DU SPORT !! »

SAMEDI 10 SEPTEMBRE 2016

Prenons le bon départ !



Animations de 9h à 17h

Au stade d'athlétisme Antonin Berliat

Buvette (entre 12-14h)

Saucisse Frite + Boisson (participation de 3€)

Prévoir une tenue adaptée à la pratique des différentes activités sportives

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE