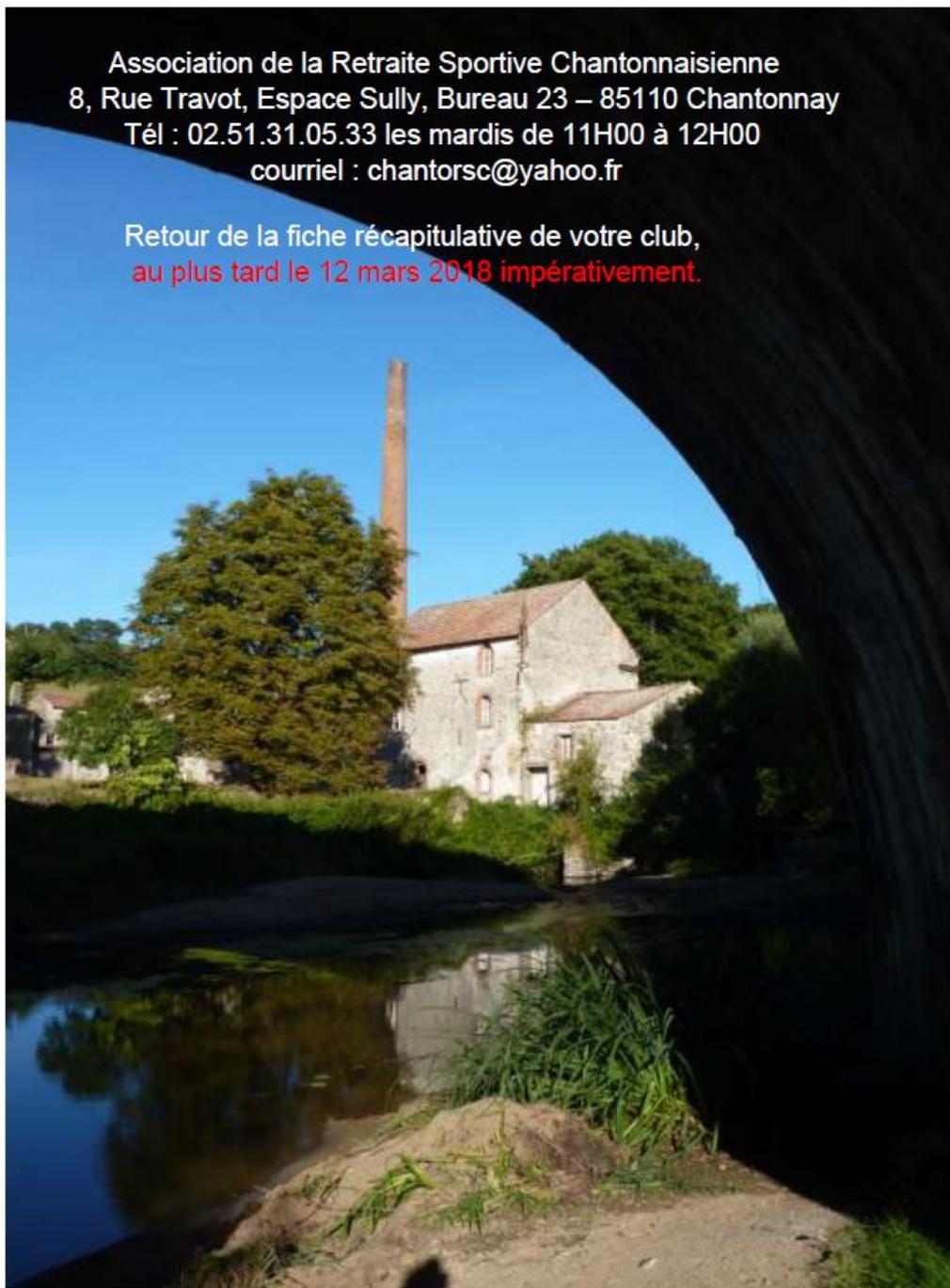


Association de la Retraite Sportive Chantonnaisienne
8, Rue Travot, Espace Sully, Bureau 23 – 85110 Chantonnay
Tél : 02.51.31.05.33 les mardis de 11H00 à 12H00
courriel : chantorsc@yahoo.fr

Retour de la fiche récapitulative de votre club,
au plus tard le 12 mars 2018 impérativement.



Journée interclubs Chantonnay

Jeudi 5 avril 2018





INTERCLUBS DE LA RETRAITE SPORTIVE DE CHANTONNAY

Jeudi 5 AVRIL 2018 – Salle ANTONIA (rue de la Plaine)

ACCUEIL à partir de 8 h 30

IMPORTANT : SE MUNIR DE LA LICENCE 2017 - 2018



Activités du matin

Départ 9h15 (de la salle Antonia)

- . randonnée pédestre : 10 kms
- . randonnée nordique : 10 kms (vitesse 5 km/heure environ)
- . randonnée V.T.C. : 35 kms environ

Départ 9h30 (de la salle Antonia)

- . randonnée pédestre : 6 kms (entre 4 et 5 km/heure)
- . randonnée nordique : 8 kms (4km/heure environ)

9h15 – 10h15 – Salle de la Charrière : GYM (maintien en forme)

10h30 – 11h30 – Salle de la Charrière : activités dansées ou country

12h15 – Salle ANTONIA : VIN D'HONNEUR offert par la Municipalité (servi à table)

13h00 – PLATEAU REPAS (vin rouge ou rosé vendu 5 euros la bouteille) – (PAS DE PIQUE-NIQUE en salle)

17 h GOUTER (brioche, café, chocolat, cidre) salle ANTONIA

Activités de l'après-midi

Départ 14h00 (de la salle Antonia)

. randonnée pédestre/balade : 7/8 kms environ découverte « de venelles en ruelles » du village typique de Puybelliard

14 h ou 14 h 15 : randonnée VTC : 20 kms environ

14h00 – 16h30 – Salle ANTONIA : Tarot

14h15 – 15h00 – Salle du dojo : Fitball (ballon GYM)

15h15 – 16h00 – Salle du dojo : Fitball (ballon GYM)

14h30 (au boulodrome couvert) : pétanque - palets

14h15 – 15h15 – Salle de la Charrière : GYM (maintien en forme)

15h30 – 16h30 – Salle de la Charrière : activités dansées ou country

**TOUS LES BENEVOLES DE LA RETRAITE SPORTIVE VOUS REMERCIENT DE VOTRE PARTICIPATION.
BON RETOUR CHEZ VOUS**



PARTICIPATION

12 euros.





INTERCLUBS CHANTONNAY

Jeudi 5 avril 2018



CLUB :

NOM – Prénom de l'adhérent

N° licence 2017/2018

Réservation plateau repas

(Participation 12 euros)

ACTIVITE(S) :

(cocher la(les) case(s) selon votre choix)

<i>MATIN</i>		<i>APRES MIDI</i>	
9H15 :		14 H :	
. rando pédestre 10 kms	<input type="checkbox"/>	. rando pédestre/balade Puybelliard	<input type="checkbox"/>
. rando nordique 10 kms	<input type="checkbox"/>		
. V. T. C. 35 kms	<input type="checkbox"/>	. V. T. C. 20 kms	<input type="checkbox"/>
		. Tarot	<input type="checkbox"/>
9H30 :		14H15-15 H : fitball (ballon GYM)	<input type="checkbox"/>
. rando pédestre 6 kms	<input type="checkbox"/>	15H15-16 H : fitball (ballon GYM)	<input type="checkbox"/>
. rando nordique 8 kms	<input type="checkbox"/>		
		14H30 : pétanque/palets	<input type="checkbox"/>
9H15-10h15 : GYM (maintien en forme)	<input type="checkbox"/>	14H15 - 15H15 : GYM (maintien en forme)	<input type="checkbox"/>
10H30-11H30 : activités dansées ou country	<input type="checkbox"/>	15H30-16H30 : activités dansées ou country	<input type="checkbox"/>

☺ INSCRIPTION A REMETTRE A VOTRE CLUB AVANT LE 9 MARS 2018. Merci.



INTERCLUBS CHANTONNAY

Jeudi 5 avril 2018



CLUB :

Nombre total d'inscrits au plateau repas

ACTIVITE(S) :

(renseigner le nombre d'inscrits pour chaque activité)

<i>MATIN</i>		<i>APRES MIDI</i>	
9H15 :		14 H :	
. rando pédestre 10 kms		. rando pédestre/balade Puybelliard	
. rando nordique 10 kms			
. V. T. C. 35 kms		. V. T. C. 20 kms	
		. Tarot	
9H30 :		14H15-15 H : fitball (ballon GYM)	
. rando pédestre 6 kms		15H15-16 H : fitball (ballon GYM)	
. rando nordique 8 kms			
		14H30 : pétanque/palets	
9H15-10h15 : GYM (maintien en forme)		14H15 - 15H15 : GYM (maintien en forme)	
10H30-11H30 : activités dansées ou country		15H30-16H30 : activités dansées ou country	

😊 Bulletin à retourner à la RSC au plus tard le 12 mars 2018. Merci.