

Le « Multi Loisirs » est une séance de jeux collectifs ou individuels pour tous qui allie moments de détente et de convivialité à travers différents sports : basket, handball, volley ball, tchouck ball, hockey, kinball, scratch ball, ultimate, badminton, tennis de table, ...

Le mardi
19h30-20h30

à la salle des fêtes
de **Grand-Rullecourt**
Dès 16 ans

L'activité dure 1 heure :

- 10 min : Échauffement
- 15 min : Jeux ludiques d'échauffement
- 30 min : Activité sportive
- 5 min : Étirements

• **Respecter les horaires** : la séance commence à l'heure exacte.
(ouverture de la salle 10 minutes avant)

• **Les séances sont réservées aux adultes et aux ados dès 16 ans.**

• **Entre 28 et 30 séances proposées de mi-septembre à mi-juin.**

• **Une tenue de sports souple** : Baskets propres, survêtement (ou leggings ou short), une veste (ou sweat), un t-shirt.

• Prévoir une **petite bouteille d'eau**.

• Séances payantes **35 euros/an**

• Règlement sur facturation du trésor public

• **2 séances de découverte offertes**

• Inscription sur <http://active.campagnesartois.fr> dès le 1^{er} septembre

• **Certificat médical obligatoire** tous les ans à ajouter sur le site



SERVICE SPORT

Cécile / Noémie / Wendy

03 21 220 200 - 06 88 42 50 93

sport@campagnesartois.fr

